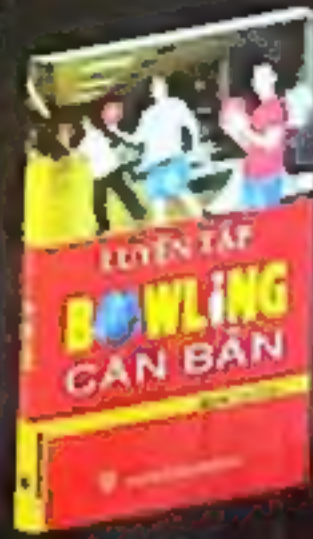
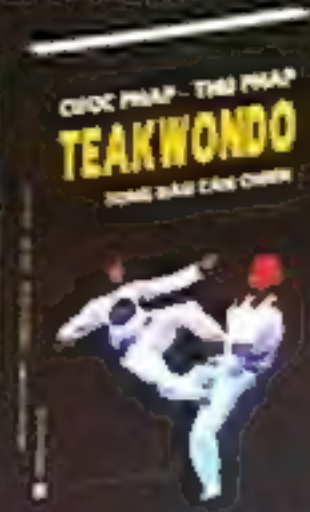


Sách đã phát hành



PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH THÀNH NGHĨA
và hệ thống nhà sách Nguyễn Văn Cừ
website: sachthanhnghia.com



HỒ CHÍ NGHĨA

Học & khám phá QUYỀN ANH TỰ DO



Học & khám phá QUYỀN ANH TỰ DO

HỒ CHÍ NGHĨA
(Biên dịch)



Phong Hiền



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

HỒ CHÍ NGHĨA
(Biên dịch)

Học nhanh & khám phá
**QUYỀN ANH
TỰ DO**

Sách chỉ ra những đòn thế giúp bạn tự luyện thành một võ sĩ “Kịch Boxing”, hoặc nếu bạn đã là một võ sĩ, thì đòn thế của bạn sẽ được đẩy mạnh và tinh xảo hơn. Ngoài ra võ sinh cần phải nghiên cứu và thực nghiệm nhiều, đặc biệt là tìm hiểu và phân tích lời đánh giữa ta và địch, thì mới bộc lộ khả năng tiềm ẩn của mình.

Học & khám phá
**QUYỀN ANH
TỰ DO**

Lời nói đầu

Quyền Cước Tự Do (Bóng Thái hay Kick Boxing) là môn còn mới trên thế giới, ở Mỹ nó ra đời vào thập niên 1970. Lúc ấy các nhà võ thuật cảm thấy thất vọng qua nhiều vòng thi đấu Karate.

Trong thập niên 1970, người ta đã chứng kiến một cuộc cách mạng võ thuật, một phần gây ra bởi sự xâm nhập của các phim Á Châu, và sự bùng nổ của các võ đường Vô Vi Nam, Không Thủ Đạo, Thiếu Lâm, Kịch Boxing (Thái) trên khắp nước Mỹ và cả Châu Âu. Ở thời điểm này, người ta đề cao phương châm "Hãy không định mình!" và quan điểm ấy được phổ biến vào võ thuật.

Nước Mỹ luôn biết hấp thu tinh hoa thế giới cho nền văn hóa của họ. Một khi đã khát khao tạo dựng một ngành võ thuật có cá tính, họ muốn dẫn đầu về chuẩn mực kỹ thuật để cùng sánh vai với các nền võ thuật lẫy lừng ở Đông Nam Á.

Dân Mỹ thích du nhập tinh hoa thế giới vào nước họ một cách tự nhiên. Họ lấy đòn chân của Thái, Việt, Đại Hàn, Không Thủ Đạo pha trộn với các đòn thế tinh xảo của Thiếu Lâm, để biến thành "phong cách tối ưu". Nhưng có cái được cũng như cái không!!!

Cuộc nghiên cứu và thử nghiệm võ thuật Á Châu được xem là nguyên nhân gây nên các cuộc tranh cãi dữ dội. Có thể "cơn ác mộng" đó sẽ mau chóng qua đi, nhưng lý do quan trọng nhất là sự tranh luận ấy chưa phổ biến khắp thế giới. Khi đấu thủ Kick Boxing đeo găng tay vào, họ ngạc nhiên, nếu không nói là kinh khủng khi thấy họ có thể chịu đòn vượt mức so với những vòng thi đấu trước kia.

Hơn hai mươi năm trôi qua, kể từ những bước thử nghiệm đầu tiên của các võ sĩ Kick Boxing. Bây giờ người ta mới công nhận nó là một môn võ bổ ích, có mối liên quan từ quá khứ, và sẽ phát triển mạnh trong tương lai.

Các phái võ truyền thống vẫn nghiêm nhiên tồn tại, trên thực tế chúng còn phát triển mạnh hơn. Dù sao thì ta cũng thấy rõ Karate, ngoài việc chơi theo phong cách truyền thống Bắc hay Nam, Thiếu Lâm đã có cú móc, và những cú đánh xoáy người cực mạnh mở ra một phong trào chiến đấu mới cho võ Karate trong quá trình tiến triển từ xưa đến nay.

Ngày nay, "Kick Boxing" là một môn võ thuật rất hấp dẫn, sau hai mươi năm thử nghiệm và loại bỏ nhiều đòn, để hoàn chỉnh. Cũng như các môn võ khác, các đấu thủ đã trải qua nhiều thử thách để giành chỗ đứng dưới ánh sáng mặt trời.

Quyển sách này nhằm chỉ ra những kỹ năng (đòn thế), cho phép bạn tự luyện thành một võ sĩ "Kick Boxing", hoặc nếu bạn đã là một võ sĩ, thì đòn thế của bạn sẽ được đẩy mạnh và tinh xảo hơn. Nó đòi hỏi bạn phải tìm hiểu và phân tích lối đánh giữa ta và địch, vì phải nghiên cứu và thực nghiệm, thì võ sinh mới bộc lộ khả năng tiềm ẩn của mình.

Geoff Britton, vừa là một nhà tư duy, vừa là một võ sĩ đầy tài năng, lời mong ơn ông rất nhiều. Vì vậy tôi viết cuốn này, kể lại mọi kinh nghiệm do ông truyền lại. Với sự hiểu biết tinh vi và sâu sắc, ông nhận định: "Võ đường là lò luyện ra tình hoa quyền cước!".

Chương 1 ĐÒN THẾ CƠ BẢN

THỂ THỦ

Trong Kick Boxing, thể thủ chính là sự che đỡ các đòn đánh vào mặt, ngực, bụng, sườn và chân. Thể thủ hiệu quả và rất cần cho bạn ngăn chặn đối thủ ghi điểm. Hơn nữa, nó còn để biểu diễn những đòn thế của mình một cách kín đáo và an toàn. Thể thủ đúng qui tắc giúp bạn vừa tránh né, vừa dễ phản công.

1. Thể thủ toàn thân

Đứng sát chân, rộng ngang tầm vai, chân trái trước, phải sau, thân hướng tới trước, hai gối rún xuống. Gót chân sau nhón lên. Đặt đôi gối chạm hai bên gò má. Cằm hơi cúi vào ngực. Đôi tay của bạn thủ kín hai bên sườn (xem hình).

2. Thể thủ chéo tay

Đứng như hình 1, (thể thủ toàn thân), tay trái ôm sườn phải và tay phải bắt quanh ngực. Đầu hơi cúi xuống, sao cho mặt không bị cánh tay cản tầm mắt, và nhìn thoát mắt giữa hai cánh tay nhằm đỡ cú móc của địch (xem hình 2). Cách thủ này rất kín, đặc biệt khi ta đều rút tay chuyển ra cú đâm móc.

3. Thế thủ nghiêng mình

Đứng nghiêng mình, tay trái thủ ngang bụng và sườn, chân đứng hơi thẳng. Tay phải thủ từ má xuống sát nắm tay trái. Khuỷu tay chạm ngực, như thế cầm bạn cũng được bảo vệ giữa má và găng phải (xem hình 3). Thế thủ này rất kín, đỡ được những cú móc tay trái của đối phương.

4. Thế thủ kỵ mã

Thế này tương tự hình 3 nhưng hai gối rún thấp xuống. Đứng nghiêng, tấn rộng khoảng 85 đến 90cm (xem hình 4). Đây là thế đặc biệt thủ kín trước một dốt thủ hay đá vòng cầu vào sườn. Dịch khéo ra đòn như ý. Xem hình 1 + 2 + 3 + 4.



Hình: 1



Hình: 2

MỤC TIÊU BAN ĐẦU

Mục tiêu lớn nhất của một đấu thủ là chiến thắng.

Mọi đòn thế mà dần dần đều diễn tập chậm cho thật quen thuộc, rồi mới dần dần tăng theo thời gian. Bạn hãy soi gương để theo dõi các đòn thế trước, rồi đến đánh đá bao cát và khiến đòn, khiến dốt. Công lực và tốc độ trong mọi đòn thế phát tăng dần, nên hết sức vào bao hoặc khiến...



Hình: 3



Hình: 4

Đòn tay

Có bốn đòn chính là:

1 – Càng

2 – Thủ

3 – Móc

4 – Móc (ngược)

Dồn thế

Có bốn thế chính là: 1 – Móc xuống

2 – Thủ tay phải (kín toàn thân)

3 – Vạt trái áp mặt

4 – Quan sát/phản tích

Ra đòn bằng ba cách như: 1 – Người trính sát

2 – Người chấm điểm

3 – Người bên sè.

Một khi ra đòn trính sát, ta phải phát huy vào cú đâm đó bằng ba yếu tố mạnh, nhanh và chính xác. Nó nhằm các mục tiêu khác nhau, rất tung đòn như sấm sét!

Điều quan trọng là khi ra đòn, bạn phải xét phản ứng của địch, để xem họ phản công bằng đòn gì, có hung hăng, có kích động, khéo léo, chậm bay vung về bay không. Một khi đã biết địch là bang người nào rồi, bạn mới tìm cách đánh bại họ.



Hình: 5

Bằng con mắt tinh tường như người chấm điểm võ thuật, đòn của bạn ra phải nhanh, mạnh rồi tiếp một loại đòn phát huy – càng nhanh và mạnh hơn...

Khi dùng tới khả năng như của người bên sè, bạn phải ra đòn trước khi địch ra đòn. Năm đòn của bạn phải cứng như thép, đủ làm địch đau vàng mắt hoa tai à...

Dồn đầu

Các đòn nhằm vào đầu/mặt xem hình 6 + 7 + 8 – cú đánh mạnh rồi rút về y đường cũ, để ngừa địch phản đòn bằng cú đâm phát.



Hình: 6



Hình: 7



Hình: 8

Dồn thân

Dồn đánh vào ngực bụng thì gối phải rùng xuống, truyền công lực vào đó (xem hình 9). Kéo tiếp luôn củ trên cằm khi địch hở mặt.

Bao giờ dồn công kích vào mình cũng khiến địch thả tay xuống thủ hiểm ngực bụng và là cơ hội cho ta tấn công bằm, mặt, cằm, bằng đòn liên tiếp.

Dồn chéo

Khi ra đòn chéo, ra ép địch đổi thế thủ, và đó là lúc ta đánh vào thân mình địch từ cánh trái, phải, trên, dưới và bọc hông sườn. Nếu không ép địch sơ hở thì ta khó mà tấn công họ bằng các đòn kể trên. Từ hình 10 đến hình 12, địch sơ hở, nên hãy liên ba đòn thế khác nhau. Một dấu thủ thông minh, luôn đặt câu hỏi nhanh chóng tấn ra những đòn hiệu quả nhất.



Hình: 9

Hình: 10



Hình: 15

Hình: 16

Lên đòn, xem hình 13, và Hạ đòn, xem hình 14, cả hai cách đều nằm trong cụm "dồn chéo".

Nắm vững cách ra đòn như trên là lợi điểm của một nhà võ thuật võ địch. Ra đòn chuẩn xác và linh động là lợi thế bất buộc ở một võ sĩ Kick Boxing.



Hình: 13



Hình: 14

Cú trực diện

Cú này đánh thẳng từ cách phát vào mặt và ngực. Ba tư thế liên tục, bắt đầu bằng thế thủ, nhún gối sau, tung đòn, và... trúng cầm địch. Xem hình 15 + 16 + 17.



Hình: 15



Hình: 16



Hình: 17

Để tung đòn nặng kỹ, tay trái thủ chắc, vận mình, tung đòn, gối phải nhún lên, truyền công lực ra nắm địch, giúp cú đâm tăng sức và tăng tốc nhanh như điện!

Ta không nên đánh "đòn lẻ" mà nên ra đòn liên hợp, bay phần công đúng lúc.

Đòn công kích thần

Cũng giống đòn trực diện kể trên, khi ra đòn này, ta phát rùn thấp gối – xem hình 18 – đòn nhắm vào ngực hoặc bụng.

Cú móc vòng cầu

Cú móc này nếu được "thần huyền", thì nó sẽ làm địch chaoáng rúng, xiểng nổng! Đòn phóng ra, vòng lên, tấn xuống mông tang địch. Cú này phản lại đòn trực diện của địch – nên sức của nó mạnh gấp đôi – xem hình 19.



Hình: 18



Hình: 19

Nói cách khác, thì cú móc vòng cầu đánh ra cùng lúc với đòn tấn kích của địch – mà ta không đánh đòn – bằng cách chửi mình tới một cách khéo léo.

Đoản thủ

Đoản thủ là cú móc ở tầm gần, đánh ra mà không tấn bước. Cánh tay phát tung thẳng ra – xem hình 20 + 21 + 22 – công lực của cú này phát xuất từ thời điểm bạn nhận tín hiệu từ "đánh mắt" sắp ta đòn của địch.



Hình: 20

Hình: 21

Hình: 22

Củ móc



Hình: 23

Hình: 24

Củ móc tung ra theo đường vòng, lồng vào cầm đang khi địch thủ thủ kín trước mặt. Củ móc có ba tầm là tầm xa, trung và gần – ban đầu nó nằm trong đòn tầm gần.

Củ móc ra bằng tay thủ trước hay sau, và thế công kích đường vòng của nó rất mạnh. Khi được kết hợp với cú trực diện, nó thủ thách tốt đá thế thủ của địch.

Thế đòn đánh củ móc vòng vào hàm địch đến ra từ hình 23 + 24 + 25, ta thấy gót trái xoay nhích lên, hông và vai truyền lực vào củ móc, khuỷu tay xoay theo thân hình, rút ra trước khi địch kịp phản ứng.

Từ thế cuối cùng cho thấy cầm hít vào, khuỷu tay học lên, để cánh tay trái quét ngang vào hàm địch.

Củ lòi bụng

Đòn vào bụng nhằm làm địch suy yếu thể thủ. Cách ra đòn, giống như củ trực tiếp, chỉ khác ở chỗ khi đòn vừa ra, là gót trái rùn thấp xuống – xem hình 26.



Hình: 25

Móc ngược

Củ móc này tung ra thành một góc 45° – xem hình 27 – là một đòn cực mạnh vào mạng mả (vị trí gan) – hình 28 –

hoặc tổng vào ức – xem hình 29 – đây là một trong các đòn móc phốt bợp.

Đấu thủ Kick Boxing nào cũng cần luyện cú móc này năm nghìn lần, cho thành phần xạ tự nhiên. Nó có thể làm địch do dự một cách dễ dàng.



Hình: 26



Hình: 27

Cú móc hậu

Cú móc hậu, còn gọi là đâm móc, là biến dạng cú móc, thân hình xoay nhiều hơn. Bạn phải nâng cùi chỏ cao ngang đầu, nếu không bạn sẽ bỏ cảm (hình 30).



Hình: 30

Đòn này rất nặng, có thể gây thương tổn lớn. Tuy nhiên, khi ra đòn, phải vào mình, nâng chỏ nên sườn bị bả, làm mục tiêu cho địch tấn kích. Hơn nữa ta không bao giờ nên đánh nguội, mà phải liên bợp với các đòn khác. Hoặc nếu bạn khéo điều khiển thì hãy chờ đúng lúc phản đòn.

Cú móc rộng

Cú này còn gọi là cú đâm trực thế, cánh tay đâm vòng tới nhưng không mãnh liệt, bay được dùng làm động tác dụ cho địch sơ hở, để chèn cú sau (hình 31 – 32).

Cú móc này lấy đà, đánh ảo tới nên có sức công phá rất mạnh, nó càng mạnh hơn khi địch lút lợi và bên họ không có dịp nháp hụt – trả đòn.



Hình: 31



Hình: 32

Cú chẻ

Cú này còn gọi là cú bừa cứt. Cú chẻ bung lên dữ dội, mau lẹ sau khi bạn bợp mình xuống. Bạn hãy tập cú này với bao đệm nặng ký, đến khi “bao nảy lên” mới đạt.

Đấm móc

Cú này gọi là móc cầm, rõ sẽ khi ra đòn, hông và vai đều xoay như nhau, trít nắm đấm móc lên cầm hay ngực, bụng.



Hình 35 - 36

Cần hai ý, đây là

đầu tiên, hoặc vẫn húp

minh tại, hoặc vẫn húp
minh về một đòn. Số đòn
loét về hiện quả khi húp
tùng cả móc húp thọc từ
nguyệt vào cẳng hay sườn
(chính 38) lúc dịch đánh từ
tay bỏ đang tung đòn
trong khi cả móc của bàn
vừa tới cẳng địch.



Hình 35 - 36

Bạn cần thử nghiệm các cú đâm móc (như móc húp, móc rồng...) để bạn có thể tấn công đa dạng, trong tầm 360°. Cú đâm đa dạng khiến địch thủ khó đoán lường, như thế bạn có thể dồn địch vào thế bị động hơn là thế chủ động.

Như vừa nói, các cú đâm đa dạng đến đâu ta không thể kể hay trong hết danh ra đây. Thêm võ sĩ nào có thể luyện nhuần nhuyễn các cú đâm kể trên - kể luôn các nhả và dịch trong môn võ này. Bạn hãy tập nên mục tiêu luyện tập các cú đâm cần biết với bao cái trụ đâm rồi dần

dần tăng thêm các cú đâm đa dạng rồi tập dần với các đòn thủ dưới tay mình cho thành phản xạ tự nhiên.



Ta nên nhớ rằng võ sĩ lúc nào cũng có luyện chu toàn thủ nên bộ trong khi mục đích của "đầu sĩ" là tính hiệu quả hơn là sự tiên bộ về mặt kỹ thuật. Nhưng xem ra hai loại người kể trên ai cũng sẽ đạt các đòn nhanh và mạnh khi dứt nơi với địch thủ.

Đòn đá

Cú đá ngầm chứa mãnh lực lên hai nhất của võ sĩ.

Đá có tầm xa và mạnh hơn cú đâm. Nếu ta chăm luyện, thì cú đá phong ra sẽ nhanh dần lên. Còn như húp đá của bạn không xuất sắc, thì đôi chân vẫn luôn phối hợp với tung cú đâm như bóng rớt bình.

Trong thế dứ gần, bàn chân sát vào đất (thỉnh 12) tạo lực thân lại, nhả cơ gò lên ngực, bụng co dứ thẳng lại (thỉnh 13)



Hình.
42 - 43

Mục trên của cù dứ này là bụng dứ, và khi thế thế, bụng dứ vẫn bỏ ra, làm cho bàn chân lại (thỉnh 44).

Cù dứ này rất nên dùng và dứ thế khi dứ bỏ còn chút dứ từ cơ mặt hay bị cù dứ quá mạnh vào bụng làm dứ gập như xương. Ta còn có thể chận dứ trên dứ nhờ cù dứ này

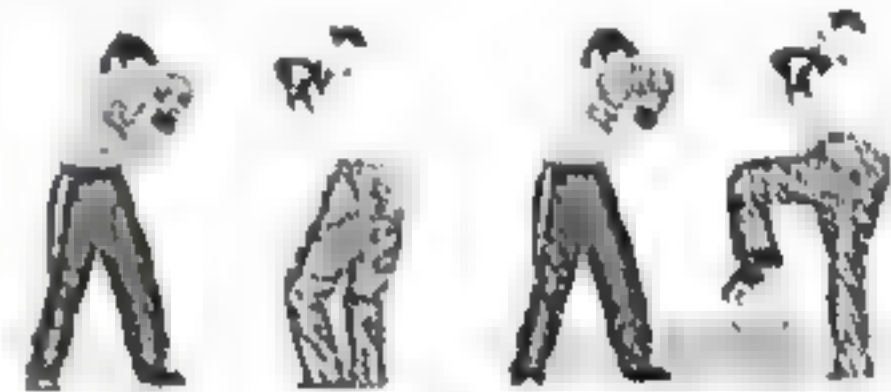


Hình: 44

Dứ hông

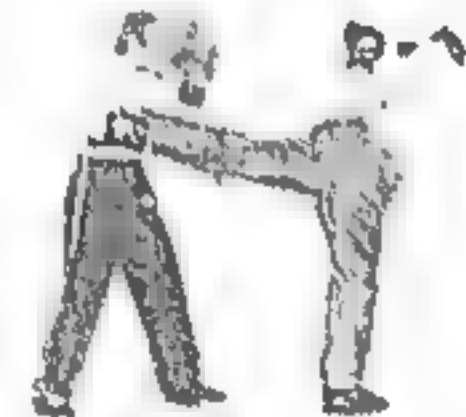
Cù nhập chân dứ ngang này có thể so với cù dứ nước quá ngang của cánh tay và mục trên của nó giống nhau, khi tấn kích vào quàng sườn để bỏ cách vận động chân trái

thành cù dứ cũng như khi vận động cù dứ trực diện, nghĩa là chân co lên ngang hông, thế cù dứ này bụng ra, phớt hợp và thân hình vận dứ theo gò chân sau, chực như vận chân trái bụng dứ quàng vào sườn dứ thẳng 15 - 16 - 47), và dứ bên dứ có thể thế chỉ có thể làm trên mặt, nên sườn và hông vẫn bỏ ra chỉ có thể tấn kích hông cù dứ vào hông (thỉnh ngang) thuận biết thế thế còn sự bỏ cơ này, làm hông dứ, thế này ngang sự thế này



Hình: 45 - 46

Cù dứ này vận động sắc lực từ chân trái (phải), lực này hông dứ cũng một lực bụng ra cù dứ ngang.



Hình: 47

Cú đá phải

Trong Quyền Cước Tự Do, đây là cú đá cực mạnh, khi truyền nó, ta phải dùng lực cả lên để tập trung lực công phá.

Tiến trình cú đá này diễn ra như sau: nước ngang chân sau lên, gối co lại, tay chân trái, vận hông, đồng thời phóng ra cú đá, vòng vào sườn địch thủ (hình 48 - 49 - 50).



Hình: 48 - 49

Mục tiêu của cú đá là giết chết chỗ vận hông địch.

Cú đá phải có nhiều biến thể, và tùy vào mục đích ban đầu trong trận đấu.

Đá vòng hông

Cú đá này khi bắt đầu tung chân tấn kích (phát) lên rộng 45°, phóng gối vào ngực hoặc bụng địch thủ (hình 51 - 52).

Lực cú đá rất mạnh, có thể lật địch thủ ra khỏi cuộc chiến.



Hình: 50



Hình: 51 - 52

Đá vận hông

Cú đá vận hông vận động cùng một thể thức như cú đá vòng hông kể trên. Nó được lực "trung toàn thân" cùng phụ vào một lúc.

Tiến trình cú đá này diễn ra như sau: chân đá bung lên 45° tấn công ngay hông địch (hình 53).



Hình: 53

Cú vận mình, làm sức công phá của nó tăng lên tối đa. Võ sĩ Thái rất sợ trường về cú đá này. Họ vận hết công lực suốt từ gối chân trái, truyền lên mũi chân, công phá mục tiêu.

02040 1097 e 100750



4444

[illegible]

« Մերը հա՛րժե՛ք, որ զձե՛զ իմը՛ք խնայող սուրճի խնայող խա՛րժե՛ք, որ զձե՛զ
սուրճի՛ն սննդային ու՛ժ, որպէ՛ս քան թէ՛ զձե՛զ սննդային ու՛ժ, որ զձե՛զ



כ"ה

1984 年 4 月 15 日

[illegible][illegible]

|| || || || ||

[illegible]

1154 陈 伟

[illegible]

Để luyện thành cú đá chủ lực, bạn cần luyện nó rất bao cái lên. Tuy nhiên, bạn nên tập nước rút tập luyện đá để ra đòn chuẩn xác, đừng làm đòn dãn dãn trong trận đấu rồi dợt.



Hình 59

Nhấp chân đá trực diện

Đây là cú đá chân dẹt tấn công của địch và ngăn địch nhấp nội. Nó chỉ thua lực so với cú đá xoay gót.

Tiến trình hình thành cú đá trực diện như sau: chân sau nhấp lên, mình vịn theo gót chân trụ, bung gót ra, kích vào bụng địch (hình 60 – 61 – 62). Hình 63 cho thấy gót, đầu gối hông và vai đều nằm trên một đường thẳng.

Cú đá này để ngăn địch tấn công, chỉ cần nhấc chân nước, đá liền.

Bạn nên luyện cú đá này rất bao cái lên và tập tập đá để có cú đá chuẩn xác.

Đá quét

Để đá quét, bạn dùng gót, quét mạnh vào chân địch thủ. Tuy cú quét này không quét ngã địch nhưng nó làm địch thủ bối rối và rối loạn thân của họ.

Đá quét được phối hợp với các cú dấm, là một cách làm suy yếu sự chống đỡ của địch thủ. Khi địch thủ bị quét

vào chân, địch thủ phát gậy tay lên giữ thăng bằng và đó là dịp cho bạn tung ra cú dấm vào mục tiêu dễ lộ của họ.

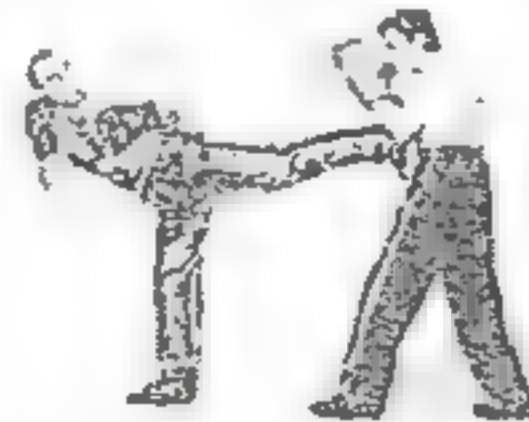


Hình: 60 - 61

Đá quét phát tung ra dùng lúc – mà tốt nhất là khi địch thủ vừa bước tới, bay vùn ba chân xuống sau cú đá, hoặc khi địch thủ toàn đánh dấm. Nói chung ta cần dò xét thế động tĩnh của địch thủ (hình 64).

Cú quét chân địch, không được quét cao hơn cổ gầy (mũi ché).

Bạn treo bao cát cỡ nhẹ, là là trên sàn... rồi chạm dấm cát vào mà tập cho đến khi bao lớn và nặng mà bạn vẫn quét được nó.



Hình: 63

Kỹ năng đã học có thể hết vào mỗi trong những mùa mưa bạn đấu, và chỉ công vào biến thể, khi bạn đã luyện được lực quết đang kể



Hình: 64

Một khi bạn đã hiểu được nguyên tắc và kỹ thuật của từng cú đá, bạn cần luyện cho đến khi nó trở thành "phản xạ tự động" Muốn được như vậy bạn cần phải luyện tập đi lặp lại năm ngàn (5 000) lần

Phần xạ đó gần liền với bạn ngay cả khi bạn mệt mỏi, đau đớn hay bối rối

Chương 2

PHÉP LỢI THẾ

Trong chương này, ta tìm hiểu về mở rộng khả năng cho bạn có thêm đòn đỡ để bổ công thủ. Ta cũng sẽ học thêm đòn bức nữa

Thức bay đòn đánh bằng đầu tạo thêm yếu tố bất ngờ ngoài đòn tay, đòn chân. Đòn bức đánh chung lúc có thể là đòn dứt điểm trong một trận đấu ngang sức, ngang tài

Kể đến, ta hãy xét đến bát đòn tay, đòn thứ nhất là cú đâm Bolo, ta gọi là cú thốt sên lấy từ quyển Anh, cú này ít được các bài huấn quyền Anh bàn đến

Đòn thứ nhì là đâm xọc, rút ra từ võ Việt Nam, đưa vào Quyển Các Tự Do.

Đòn Bolo

Ta gọi thêm đòn này là cú thốt sên. Nhiều người lẫn đòn này với cú móc, chỉ vì mục tiêu của nó cũng nhằm vào các điểm tương tự, và sử dụng trong tình huống tương tự

Nguyên củ móc vận dụng công lực bằng cách xọc, gạt, búng và vạt cùng lúc (xem lại củ móc, hình 35 – 36 – 37).

Trong khi đó, cú thốt sên (Bolo) được phóng ra lấy sức như đường rút rút tại, rút ngắn đường đi chuyển từ mục tiêu. Cú này là một lợi thế cho người có đốt tay dài, trong khi người tay ngắn phải nhấc một mình dùng được

Đầu tiên, bạn cần phải nắm vững các động tác cơ bản của môn võ này.



Hình: 65 - 66

Tiến trình của Bolo diễn ra như sau: Khi địch thủ áp sát, ta lui chân sau nửa bước và tay sau lấy đà từ hông mà phóng rút lên lòng ngực đối thủ (Hình 65 - 66 - 67).



Hình: 67

Như đã nói, người ngoài môn chỉ thấy cú thối son giống như đòn móc nhưng động tác lại hơn. Bạn hãy tập xem hai đòn này và rồi đâm ra áp dụng vào song đấu, dần dần một nhân vật sẽ khác biệt.

Xoay lưng hồi thủ

Đòn này có ba tốc độ, công lực và mãnh khỏe mà đòn, bạn cần phải dùng nó như lối phục kích. Các võ sĩ hay coi thường tính độc đáo của đòn hồi thủ nên để ra đòn thiếu chủ đích.

Đòn này có nhiều cách ứng dụng, tôi cần nhấn mạnh với một võ sĩ chân chính rằng, họ nên tung cú hồi thủ ra liền sau một đòn thọc vào trong hay sau khi bạn nhấp nấp.

Tiến trình đòn hồi thủ diễn ra như sau: bằng động tác xoay chân trước một cung (180°) giữ tay ôm sát cổ. Quay mặt lại (để ước tính đòn đánh vào mang tai địch...) rồi bung cú đâm, quét dùng địch (Hình 68 - 69 - 70).



Hình: 68 - 69

Nếu bạn quay mặt không kịp, thì đòn có thể đánh trượt bằng cổ tay hay cùi chỏ.

Đặc biệt bạn phải luyện động tác xoay lưng thật êm ái và nhanh nhẹn. Bạn cần tập đòn này vào trụ đâm. Nhớ mở đầu bằng cú thọc mạnh vào bụng địch thủ rồi mới tiếp đòn xoay lưng hồi thủ.



Hình: 70

Khi diễn tập bạn hãy làm động tác chậm để củ xương và trung tâm không rơi vào hay căng nhức

Đá nhảy trực diện

Ta có thể so cái đá nhảy như củ đòn tay thọc vào bụng và nó cũng nhắm vào chỗ này

Với cho đúng khi bạn vận mình tung ra đòn quặt tay phát thì cũng là lúc bạn chuyển mình cho địch thủ có dịp tung ra củ đá nhảy trực diện. Cho nên mỗi khi ra đòn đá này (hay bất cứ đòn đá nào khác), bạn phải thủ cho kín



Hình: 71 - 72

Tiến trình củ đá nhảy trực diện diễn ra như sau: co chân sau lên, gót nhấc vào bụng địch thủ - bụng củ đá tạt, đồng thời hông hơi trên xương, hai tay thủ chắc, căng phóng ra hết tâm (hình 71 - 72 - 73). Một chân còn thẳng vào bụng địch thủ



Hình: 73

Các củ đá trực diện đều nhằm làm suy yếu địch thủ khi họ đang lui lại. Đòn này như rằng khi địch tiến lên mới dùng là lúc bạn nên ra đòn này

Một đòn đánh bọc tung ra khi địch thủ tiến tới là một trò may rủi, phần lớn sẽ té hại vì nó mới địch thủ đánh trả bạn một đòn nặng nề

Đòn đá xoay

Đòn này người ta thường thấy võ sĩ đấu trên đài, dùng tấn công vào đầu củ địch thủ

Thường thì đòn này hay thất bại vì ta hay đá trúng vai, thay vì trúng đầu

Chân phát chiêu dùng tâm đầu không thì địch chỉ cần chửi đầu, nhích vai lên là cần được củ đá



Hình: 74 - 75

Tiến trình đòn này như sau: giơ chân sau, gót chiếu dùng tâm đầu địch. Chân trụ xoay nhanh, hông chiếu vào - đồng thời mu hay cẳng chân quặt thẳng vào mục tiêu (hình 74 - 75).



Hình: 76

Biến thể đá xoay, có thể áp dụng để tấn công vào đầu
Tuy nhiên, có một biến thể xuất phát từ Võ Thuật

Đá tấp

Đòn này bắt chước củ quạt dưới của củ sấu hoặc cũng
có thể coi nó như thuật bắt từ đòn đá xoay

Khi bạn đá tấp, dịch thủ chỉ cần mở miệng, dù củ đã có
đánh vào, cũng chỉ trượt qua miệng họ

Để khắc phục tình hình này, bạn giữ chân lên cao và
rút chân vòng xuống, đá vào cổ khi dịch thủ lắc mình
xuống (hình 76)

Hãy luyện đòn này rất một đồng nghiệp cho củ đá thành
thạo. Rốt tập đá vào tay rất toàn lực công phá (hình 77)



Hình: 77

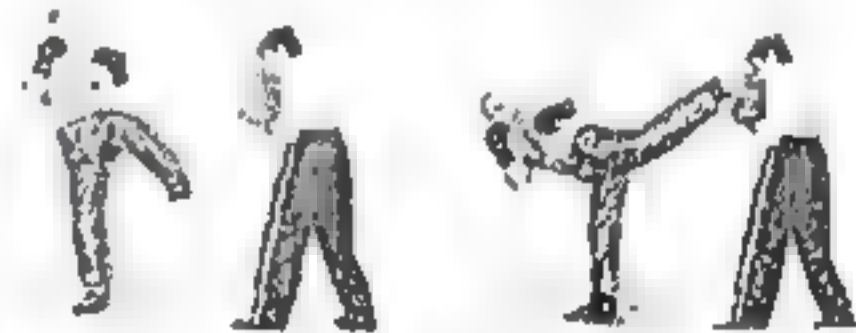
Đá móc

Đá móc hay gót hậu khiến dịch thủ khó phát hiện kịp.
Củ đá trực diện rất hay dùng, dù tốt nhất thấy củ móc lại
làm dịch bất ngờ. Nên nó là một đòn cũng khá thật tuyệt

với! Hạn cầu tập đòn này rất trợ đá cho nhuần
nhuần

Chẻ gót

Đòn gót đòn này là trụ chân dài móc (chính diện) – đòn
móc chính m có thể biến dạng, làm dịch khó chống đỡ.



Hình: 78 - 79

Tiến trình đòn chẻ
gót như sau: chân rút
lưng xuống m ngoài dốt
thủ, gót đánh vào
đầu dịch thủ (hình 78 -
79 - 80)



Hình: 80

Có ba thể đòn chẻ
biến cách.

Tấp hông

Đòn gót là đá móc từ bên cạnh, động vào đầu dịch thủ
Ngay khi củ đá rơi lên ngang tầm thủ thủ thì gót chân bạn
đánh vào ngang tại dịch thủ (hình 81 - 82).

Một đòn, dịch thủ tưởng bạn đá hụt không ngờ bị gót
tấp vào – dĩ nhiên là họ lãnh đủ!



Dá móc cạp

Còn gọi là móc cạp thẳng vì thế của nó gần giống đá móc nhưng lại cõng thẳng vào mục tiêu

Đòn biến thể của đá móc cạp là đòn chân phông thẳng tấp – không kèm động tác tấp hông, nên đối thủ dễ nhận ra vì thế nó thường được dùng vào cú dứt điểm hơn là cú mở đầu cuộc tấn kích

Tiến trình đòn đá móc cạp diễn ra như sau: chân sau bước lên, gót quét thẳng lên đầu đích bằng sức bật của hông (hình 83 – 84)



Hình: 83



Hình: 84

Đòn hư cước

Còn được gọi là cú nhấp đá vào, mở đầu bằng cách co chân sau, lưng gót đánh vào đích (hình 85 – 86 – 87).



Hình: 85 - 86

Dòn nhảy cước đá rỏ có thể làm dịch ngược nhiên sau củ thụt vào bụng. Động tác của dòn cần tung ra ngay sau khi dịch lút vào dùng tâm cho củ đá xet lên dùng dịch. Vì thế dòn nhảy gót này phát canh dùng lực.

dùng tâm nếu không thế thủ của bạn rất sù hời, có thể trở thành gậy phất để bị đo vầu!



Hình: 87

Đoàn xoay trụ hồi cước

Còn được kể là dòn xoay lưng đá móc (bắt mã cước).

Nhiều võ sĩ cho rằng dòn hồi cước còn mạnh hơn dòn xoay lưng bắt cước. Dùng là rất võ sĩ điêu luyện, dòn này quả là uy mãnh!

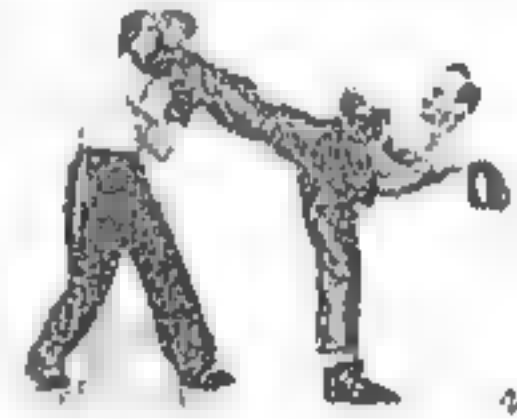
Tiến trình dòn bắt cước như sau: xoay chân trước, co lên, vưa xông gót ra, vưa vùn mình lại để tăng lực công phá. Nếu dịch cần phá, thì lát ngon cước, còn không thì

bạn cử tổng thẳng tới bằng cộng lực của bồng (hình 88 89 - 90)



Hình: 88 - 89

Khi dùng dòn này trên võ đài, bạn luôn phải kết hợp với các dòn khác. Dù dòn phát ra rất mạnh, bạn cũng phải cần thận mốt thấy nó sừu đem về kết quả như ý.



Phi cước

Hình: 90

Dùng phi cước, có hiệu quả không? Nhiều người bảo không hay ít ra nó không đem lại thành quả tương xứng. Tuy nhiên, tôi tin chắc rằng nếu bạn khổ công luyện tập và ra dòn đúng lúc... thì nó quả là một dòn siêu tuyệt. Quan trọng là bạn có phát dòn đúng lúc hay không.

Ở đây ta hãy xem bài dòn phi cước. my còn có các củ đá khác, nhưng ở đây ta chỉ cần bàn về hiệu quả của nó

Song phi quạt

Thân vươn tung ra cao song phẩy quạt là lúc dịch thủ lui lại bay khi họ đang đứng yên

Nguy hiểm nhất là lúc bạn rời họ chân xuống thì bị dịch quét ngã bay trả đòn ngang nổ

Tiến trình đòn song phẩy quạt như sau: hai chân bung mình lên cao, đồng thời vung hông, dả vào đầu dịch bằng ống quyển bay vào bên chân (hình 91 - 92)



Hình 91 - 92

Khi tập, bạn hãy đi vào bao cát lớn: mở đầu bằng một loạt dấm, lấy dả tiến tới, rút lưng mình lên, phóng ra cú phẩy quạt

Lỗi thường gặp trong các cú phẩy quạt là vừa lưng mình lên không bạn đã tung ra cú dả rồi! Bạn nên nhớ rằng, cú dả chỉ tung ra khi hông bạn ngang tầm với mục tiêu

Xoay người dả hậu

Hay còn gọi là phản cước, vừa có thể tấn công, lại vừa dùng vào thế thủ. Mục tiêu của này thường nhắm vào ngực và vùng dịch thủ nếu tấn kích vào đầu thì dịch thủ rất dễ bị do rấn.

Cách tấn công như sau: búng mình lên cao, xoay người 180°, vung hông, rút và ngửa đầu lại trước khi bung gót bẻ lại mục tiêu (hình 93 - 94 - 95)

Với cú thủ, đòn cũng vẫn tung ra như vậy, chỉ khác là cú "búng người thụ lùi" khi bạn cận chiến (hình 96)

Tiến trình cú dả hậu như sau: rút lui, búng người lùi lại và xoay mình lên lưng cú dả hậu (hình 96 - 97)

Bạn hãy dùng bao cát lớn và trụ dả, làm thật thao luyện



Hình: 93 - 94 - 95



Hình 96 - 97

Chương 3

THỦ VÀ ĐƠN GIẢN

"Nếu địch thủ không thể đánh trúng là không thể đã thương bạn. Có đến 50% cuộc đấu bạn không bị đánh!"

Geoff Britton

Năm 1979, tôi theo học võ sư Geoff Britton. Vào thời điểm đó, tôi đến học thêm với ông, hy vọng được xem trận bằng người võ sĩ chuyên nghiệp.

Trong sáu tháng đầu, tôi không tin mình chạm được đến người ông trong một buổi tập được. Ông như biết từng cử động của tôi để phản đòn mỗi khi tôi tấn công ông. Còn ông thì luôn vượt khỏi tầm truy kích của tôi, mà có thể đánh trúng tôi mỗi khi ông muốn.

Cuối cùng, tôi thấy bác thầy không chỉ biết nới rế nê đòn mà khi nê thất thì hết sức. Châm ngôn của ông thật đơn giản: "Nếu địch thủ không thể đánh trúng, thì không thể đã thương bạn..."

Điều này có đơn giản với bạn không?

Võ sĩ không được lẫn lộn giữa cách thủ thụ động – mà bỏ phát thủ tấn và biết phản công, phản đòn.

Phản đòn phản luân hình thành trong thế thủ. Bạn phải biết dịch thủ trả giá cho sự tấn công của họ. Đây là lãnh vực tư duy của một võ sĩ.

Một võ sĩ giỏi, phải biết dự dịch tấn công để họ liên thế đòn giáng trả dịch đáng. Tiểu trình này giống như lướt nhện giăng ra để dụ con mồi ngó ngán lọt vào.

Lần thường gặp nhất u võ sĩ là phản ứng quá lỗ – đó là yếu điểm thiếu tính trái và nóng nảy.

Nói chung, khi giao đấu ta nên tránh đòn, tránh đòn hăm dọa đòn, và đỡ hơn là bị đòn.

Trong trận đấu, thân thể bạn phải thư giãn rồi động tác thủ và phản đòn – vì sự căng thẳng là kẻ thù của sự vận động. Bạn chỉ có thể thư giãn, nếu bạn tin vào thế thủ của mình. Cuối chương này, chúng ta hãy xét về phương pháp huấn luyện thế thủ cho một võ sĩ còn thiếu kinh nghiệm.

Người ta có thể huấn luyện một người bình thường từ sáu tháng tới một năm, chuyên chỉ tập rồi trụ và bao cát, có củ chuối đá nhanh, mạnh. Nhưng muốn luyện cho họ biết phản đòn hiệu quả thì họ cần khổ luyện lâu hơn. Nếu vốn luyện tập thế thủ của họ quá sơ sài mà đã lên võ đài, thì trách nhiệm thắng thua huấn luyện viên (võ sư) phải gánh chịu về mặt tinh thần.

Tránh né

Còn gọi là trượt (sượt) sang một bên hay nhích tới trước một củ chuối hay đá – nhưng ta nên tránh đòn ra mệ ngoài thì an toàn hơn.

Đòn trượt

Đòn trượt "ngoài" là động tác né vai trước (trái), đồng thời nhích chân trước, để đầu bạn ra ngoài tầm công kích của địch thủ. (hình 98)

Rời nhân thể, phóng ra củ tay trái vào cằm hay ngực địch thủ để phản đòn (hình 99 – 100).



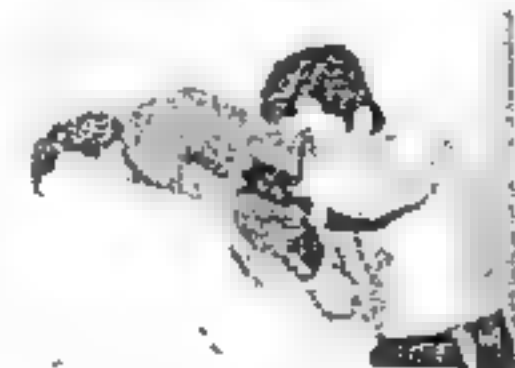
Hình: 98



Hình: 99 - 100

Các củ phản đòn khác có thể đánh vào ức và tiếp theo là củ móc vào bụng.

Đòn trượt "trong" là động tác né vai phải cho củ tay trượt qua vai. (Hình 101)



Hình: 101

Cần thân. Trượt trong tư thế này, bạn để bả bụng cho đòn tay phải của địch thủ

Phần đòn trong tư thế này là lợi thế cho tay phải, cú móc tay trái vào ngực, cú móc chân hoặc cú móc sườn cho tay phải



Hình 102

Đòn trượt ngoài trước đòn tay phải của địch là né trái nhích chân trước tốt, để né đòn tay phải của địch thủ (hình 102)

Phần đòn với tư thế này là cú móc phải lên cằm, cú đâm sườn phải (hình 103) và đòn móc vào ức địch thủ



Hình 103

Đòn bắt

Còn gọi là đâm bắt ra đòn đúng cách là làm nên cho sự phản đòn mau lẹ.

Khi đâm bắt, ta hơi mở chân sau ra, và trụ xuống (hình 104) Động tác này nhích dần bạn khỏi tầm đòn, và quan trọng là thế đứng của bạn có thể bung tãi như một cái lò xo.



Hình. 104 - 105

Đòn bắt có thể chống lại mọi đòn tấn công – mà cả phần đòn hay nhất là cú đâm trực diện (hình 106) vào mặt. Cái này làm địch thủ tức mắt, nên cả



Hình: 106

lạt lạt của họ không gây
tác dụng nào đáng kể

Né đòn

Né đòn là búp vướng, tránh đòn tấn công (hình 107)
của địch. Cái lợi của né là để hai tay, hai chân rảnh mà
phản đòn



Hình: 107 - 108

Cử phản đòn từ thế
này có thể giúp bạn
phóng ra cú đá trực
diện (hình 108) rất
mạnh, cộng thêm sức
bật của hai chân (hình
109), tạo nên sức công
phá dữ dội.



Hình: 109

Khi cú trượt, đâm bắt hoặc né đòn, thì mục tiêu của
bạn là làm địch thủ đánh trượt để phản công ngay tức
khắc!

Bạn hãy đứng trước gương, tập né, tránh trượt đòn và
đấm bắt. Hãy thử cho kín và xem kỹ thế thủ của mình

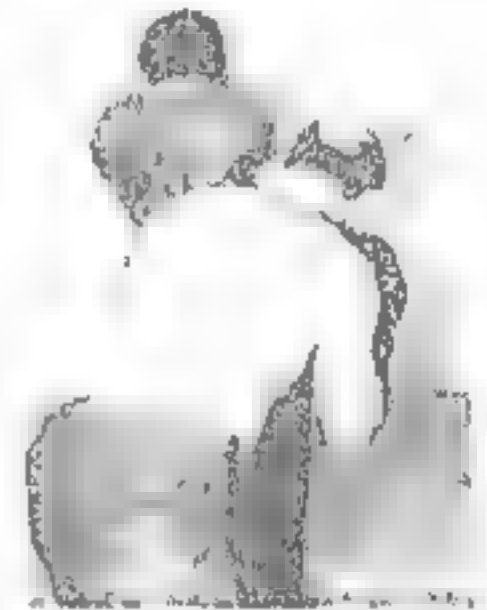
Sau đó, để bạn cùng tập đánh liền bốn loạt, với một cú
bạn thử một cách

Cuối cùng, để bạn song đấu đánh ra các đòn khác
nhau vào mình, để mình tập tình thời điểm, tung ra các cú
phản đòn thích hợp.

Trong giao đấu, thời điểm tránh né, đâm bắt và phản
đòn, là yếu tố quyết định. Nếu bạn di chuyển quá sớm thì
địch sẽ điều chỉnh cuộc tấn công, để ngăn chặn nước thủ
của bạn. Nếu di chuyển quá chậm thì bạn sẽ ăn đòn.

Đòn xô chỉ và phủ mặt

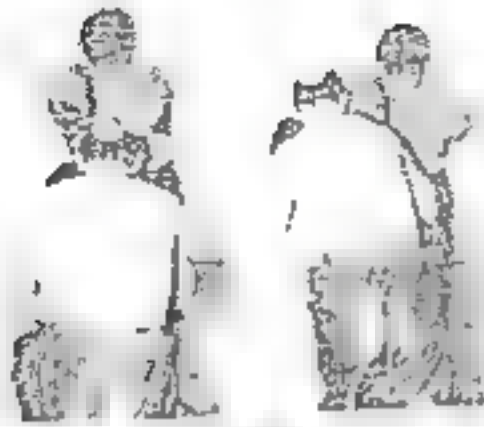
Hai đòn này liên kết với
đòn trượt và cú né bằng
động tác phủ mặt (hình 110
- 111 - 112) nhằm giúp bạn
nhập nội, để ra đòn phản
nặng tay.



Hình: 110

Để thực tập hai đòn
này, bạn hãy đứng sát đối
thủ, để họ tước ra các đòn
trực diện, móc, cú quạt –
cho bạn tập trượt, búp, né
qua, né lại. Rồi dần dần
tăng đòn ra nhanh, cho bạn
làm quen.

Kỹ năng này rất cần cho một võ sĩ cần học kinh
nghiệm dày dặn để đối phó với một địch thủ dặt dờn,
đánh mau và chuẩn.



Hình 112

Cử xô chỉ và phủ mặt, sát cánh với địch thủ sẽ dụ họ ra đòn. Đạn bầy kết hợp với bước tấn thoát của đối bên mà đánh vào chỗ hở của địch thủ.

Gạt đòn

Gạt đòn là một động tác né đòn. Cử đòn đánh ra và như đòn bẩy, khi đòn đã lên hết mức, ta chỉ cần gạt nhẹ là nó mất tác dụng.

Để chứng minh, ta bầy cho một cô sĩ đang cảnh, đánh hết tả, di sát mặt, ta chỉ cần đưa hai ngón tay lên, cũng đủ sức gạt cử đòn sang một bên!

Quy tắc gạt và chặn đòn là chờ nó tới sát mình mới gạt. Chờ bao giờ cổ gạt nó từ xa!

Né gạt

Xem hình 113, ta thấy cô sĩ né cử đòn, tay gạt ngay vào cổ tay địch, rồi lập tức bắt đòn vào cằm hoặc ngực họ.

Đòn né, gạt ra rồi ta phản đòn bằng cử đòn bắt (hình 114).



Hình: 113



Hình: 114

Đòn gạt chân

Các cử gạt cao hoặc thấp đều nhằm đẩy đòn mà không cần hoặc chặn nó lại.

Gạt cử của địch thủ bằng lòng bàn tay phất xuống, đẩy chân địch ra ngoài, rồi thuận tay, trả một đòn cực mạnh vào cằm họ (hình 115 – 116).

Dịch thủ thủ thế, chân đứng xiên, mất thế cân bằng và không thể theo sát các đòn phép lại đứng trứn (hình 117)



Hình: 115 - 116

Bạn phải cân thân, không nên dùng nhiều sức gạt đòn, nếu không, dịch thủ có thể như cho bạn gạt tay, để hở thế thủ, mà thừa cơ áp dụng các đòn đá lại bạn!

Ta biết rằng đỡ gạt bằng tay trước là thế thủ bị hở. Tuy nhiên, việc gạt củ đá làm dịch mất thăng bằng, nên bạn vẫn còn ở khoảng cách an toàn

Chặn và đỡ đòn

Chặn đòn – là động tác cản phá thế tấn công của địch bằng bàn tay, cánh tay, vai hoặc chân

Đỡ đòn – là dùng động tác của cánh tay và chân làm vai cản thế công của địch.



Hình: 117

Chặn và đỡ đòn, dùng vào lúc ta gặp ngay mà không thể gạt được

Ta phải lưu ý rằng nếu cánh tay đã hứng quá nhiều củ đâm củ đá, nó sẽ yếu vì thế tay sẽ lơ lửng, khiến bạn đỡ hờ dẫu, bạn phải gạt quyết bằng các củ gạt đòn

Nhiều võ sĩ Thái ua dùng củ đá bằng ống quyển, kích vào dưới bả vai để đạt được ý, làm thế nào của dịch thủ lơ lửng.

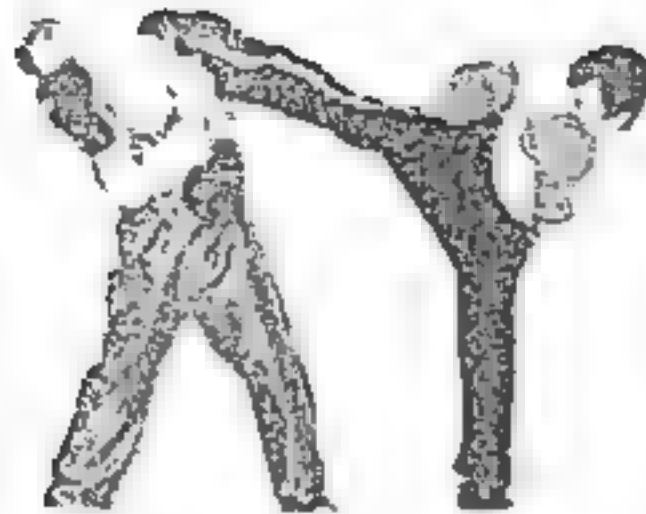
Đỡ vai

Để cản đòn, bạn chỉ bơi nghiêng mình, nhích vai lên đỡ củ đá hay đâm



Hình: 118

Củ đỡ vai cản được củ móc bằm, làm tay giáng trước qua bả vai (hình 118) và bạn trở loạt bằng củ đâm bắt



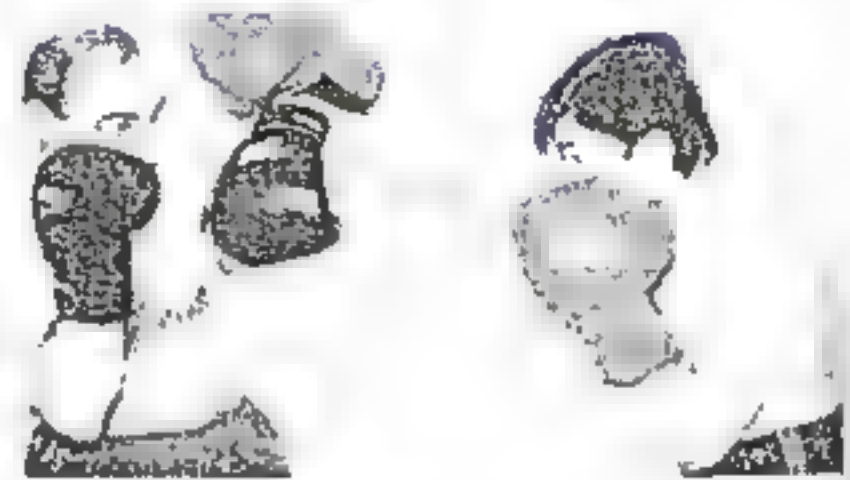
Hình: 119

Dở vai, cần dồn hết sức như sau: nhô vai trước, nhích chân sau sang bên – đồng thời nghiêng mình ra khỏi trục công phá của đòn đá. Ba động tác diễn ra đồng thời sẽ làm cú đá cực mạnh bị hôn giải gần hết. (Hình 119)

Một đầu, bạn hãy tập dùng vai, đỡ các đòn đá nhẹ rồi dần dần tăng lực, tăng tốc tới đá. Đến lúc đó, bạn sẽ tin tưởng và biết giá trị thực sự của cú đỡ.

Dấm vòng cung

Đỡ cú dấm vòng cung như sau: khi địch thủ tung lên cú dấm, bạn nâng cùi chỏ (không phải tay găng), dùng cẳng tay, tung cú dấm lên (hình 120).



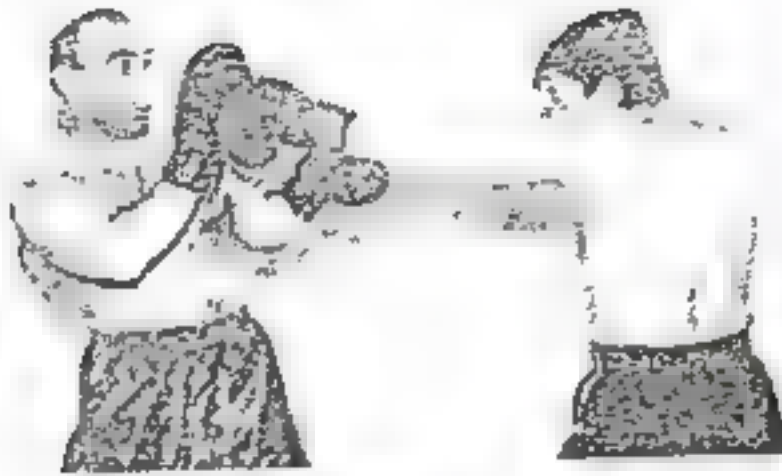
Hình: 120

Như thế bạn chỉ cần một động tác nhẹ thay vì dùng nhiều lực – trong khi địch thủ phát tấn nhiều công lực tung ra cú dấm đó – rất nguyên tắc gạt đòn bẩy. Bạn chớ dờ cú dấm quá lâu, nếu không, sườn bạn sẽ, sẽ làm mục tiêu cho địch thủ tấn công.

Hùng đòn

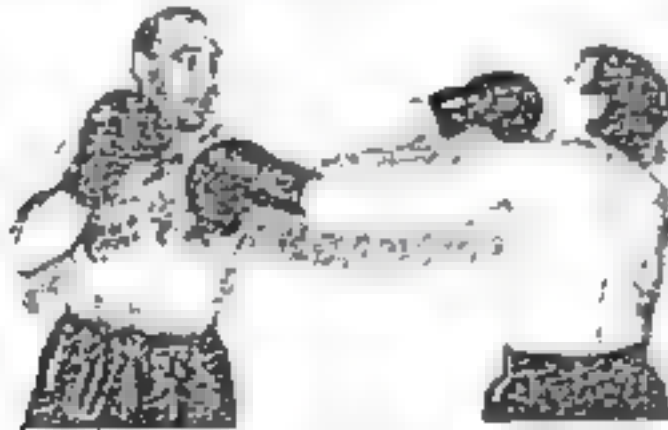
Dùng lòng bàn tay găng hùng cú gạt hay cú quét

Cách hùng đòn như sau: khi địch thủ tung ra cú dấm trực diện, bạn dùng lòng găng hùng như hùng quả bóng ném tới rồi đánh trả một đòn tương tự (Hình 121 - 122). Hãy cẩn thận, dùng hùng đòn từ xa, nếu không ngược bạn bỏ sẽ là cái đích cho cú dấm móc trái của địch thủ.



Hình: 121

Cái hững có thể biến thành động tác chân trước sang bên, và tung liến cú phân công ngay khi đó (hình 123)



Hình: 122

Hững cú móc cũng diễn ra như trên, chỉ khác là để cho cú đâm mới sức công phá, bạn cần lùi lại một chút

Để luyện thành cú hững và trả đòn, bạn cần tập song đầu và đâm trụ để tăng công lực. Bạn để đồng môn tổng rào mặt, rút đỡ và trả đòn... (hình 124).



Hình: 123



Hình: 124

Với sự luyện tập bạn có thể biến cái hững thành một phản xạ tự động.

Ngáng chân

Ngáng thường dùng để chặn cú đá vòng.

Tiến trình ngáng chân diễn ra như sau: khi địch thủ tung ra cú đá vòng, bạn nhấc chân trước, co lên, ngáng lại. Động tác này có thể kết hợp với cú chỏ, tấn xuống giữa đùi (hình 125).

Cái ngáng này che kín bên hông lên cả đầu – còn dùng để đối phó với một địch thủ rất sung sức



Hình: 126

Chống đỡ

Cũng như thế ngáng kể trên, ta có thể coi nó như là chân, chống đỡ các cú đâm dúi (hình 126 – 127)



Hình: 126 - 127

Một người kèm về một chống đỡ, sẽ bị đánh lọt vào thế chống đỡ còn sơ hở

Nếu bạn bị ép vào thế chống đỡ, đặc biệt lúc bị dồn vào đây thì bạn phải đẩy và lật địch

thủ (hình 128 – 129) sang bên Gặp cường địch, thì bạn phải quét chân cho họ xuất thăng bằng trước đã



Hình: 128 - 129

Vô sĩ chịu áp lực, phải lùi ra để mình đu dòn. Tuy nhiên, địch thủ dễ nên cũng tung đòn bạn là mình vừa lùi vừa thủ. Muốn thủ chắc, bạn phải biết thủ linh hoạt và phản công tức thì.

Tập luyện

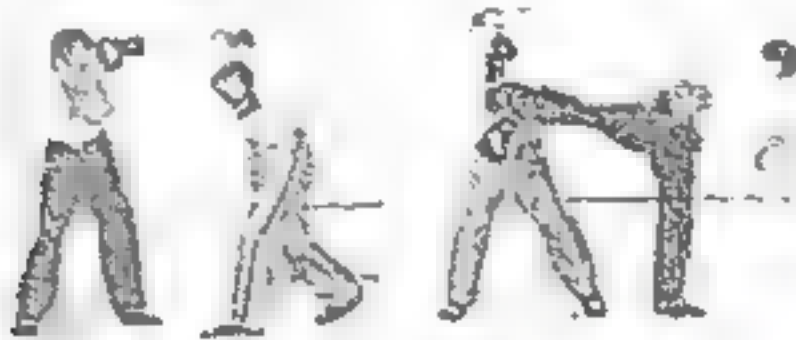
Có nhiều cách né tránh đòn trong thế thủ để bạn thoát khỏi cảnh "chạy đất"

Chỉ 3: hai phương pháp áp dụng sau đây cần được tập luyện dưới sự giám sát của một huấn luyện viên thành thạo

Thủ dựa tường

Luyện thế này, bạn thủ thế, chân sau dùng sát tường. Để bạn đồng nghiệp tung những cú đâm vừa sức, tốc độ trung bình. Bạn dùng tay găng, cùi chỏ và vai đỡ gạt qua lại, rồi tìm dịp áp dụng đòn trượt, đâm bổ, né hoặc đỡ rút tung cú phản đòn thích hợp (hình 130)

Khi đầu, bạn nổi căng thẳng và an toàn toàn thân, nhưng với sự khéo léo, dần dần bạn sẽ biết cách đối địch một cách dễ dàng



Hình: 130 - 131

Sau này, bạn hãy thực nghiệm với cách thủ lợi và thấp từ thủ

Cuối cùng, bạn tập trung m các cú đấm để cân bằng lực lượng! (hình 131)

Dá bắt

Chỉ ý: củ đá này dành cho cả sĩ đã dày dạn để nâng kinh nghiệm lên một tầm cao mới



Hình: 132

Để tập cú này, bạn nổi hai dây đai (bây dây thông), cột bụng hai người lại, cách nhau 1m30.

Bây giờ là lúc luyện cú đá bắt (hình 132)

Đẩy cột làm hai người phải luôn nghỉ đến thế công như thế thủ. Cách này đã cho bạn rèn động tay chân hơn cách công thủ dựa tường kể trên. Trong khi duy trì thế thủ

Thủ di động

Còn gọi là lộn thủ – là cách thủ rất linh động.

Tuy nhiên, với võ sĩ thì bạn không cho hành động sẽ dẫn đến tai họa. Mọi thế thủ hoặc tiến lên, lùi xuống hay bước tránh m, đều phải có mục đích, đó là địch phản đòn

Bạn phải nhớ nằm lòng ba động tác di động → đánh → di động.

Và sĩ không bao giờ được đứng yên và đặt chân phải di động cho hợp với thân thủ

Đặt chân vững rẽ là người chưa nắm được ý chỉ của võ thuật – họ phải đáp ứng các yếu tố sau đây:

1. Phải duy trì sự cân bằng trong mọi lúc.
2. Phải đỡ đòn trực diện bằng cách lùi hoặc né gạt
3. Chỉ di động vừa đủ cho bạn tránh đòn và triệt tiêu lực công phá của địch thủ
4. Ngay khi đỡ gạt xong, bạn hãy phản đòn thật mạnh
5. Tấn công tiếp nếu địch thủ đã trúng đòn, muốn lùi lại để phản công

Thế né và phản đòn

Né cú đâm: chân trước bạn né qua, khi địch thủ đâm trực diện. Khi dồn lui, bạn lên tung cú đâm hoặc đá phản đòn.

Né cú quét: bước sang trái lùi chân sau, tung cú đá vòng vào sườn địch thủ.

Né cú đá hậu: chân sau nhích tới 45°, tung đòn tay phát vào đầu địch thủ (hình 133).



Hình: 133

Có vài cách công/thủ – phát hợp với bước chân, tập cho nhuần nhuyễn để làm quen với các trường hợp tấn công thông thường nhất.

Võ sĩ tài giỏi là người khéo lo toán trong bước tiến thoái, biết lợi dụng thời điểm lúc thủ, khi công.

Tóm tắt

Bạn phải học thế thủ từng bước một – vì nó là từng viên gạch xây nên thành lũy bảo vệ bạn trên bước đường chiến đấu.

Võ sĩ phải luôn ghi nhớ rằng họ phải tạo dựng cho họ cổ lũng tin chắc chắn vào chiến pháp quyết thắng của họ.

Để đánh bại một địch thủ, võ sĩ phải biết tấn công vào chỗ yếu trong đấu pháp của họ bằng những đòn phản công đích đáng. Việc quét ngã địch thủ chỉ là vấn đề thời gian.

Chương 4

KẾT HỢP ĐẤU PHÁP

Kết hợp đấu pháp nhằm đánh phá thế thủ của địch bằng một chuỗi tấn công vào những chỗ sơ hở trong thế phòng thủ của địch

Không võ sĩ nào có thế thủ toàn vẹn cả, vì vậy ta phải tìm cho ta chỗ hở của địch mà tấn công

Cho nên cách hay nhất là ta phải kết hợp đấu pháp, dồn địch thủ phải di chuyển, để lộ thế thủ, và ngay tức khắc đó, ta phải tung liên những đòn nặng ký, tấn công vào yếu điểm của họ.

Các đòn kết hợp gồm những cú đâm đá trực diện, vòng cầu, móc, xoay, nhằm vào đầu, ngực, bụng, vai chân địch thủ. Tùy lúc, ta có thể dùng cú đánh như địch thủ di chuyển, để hở chỗ yếu, cho ta vận dụng các đòn tấn công đặc biệt.

Đòn kết hợp, bao gồm thế công và thế thủ. Thế thủ thường đánh nhanh, thủ nhẹ. Nên nhớ rằng đối thủ luôn chờ bạn đánh trước, mà họ đã đánh là bỏ, ngay lúc địch thủ vừa đỡ đòn xong là họ liền tung ra cú phản đòn.

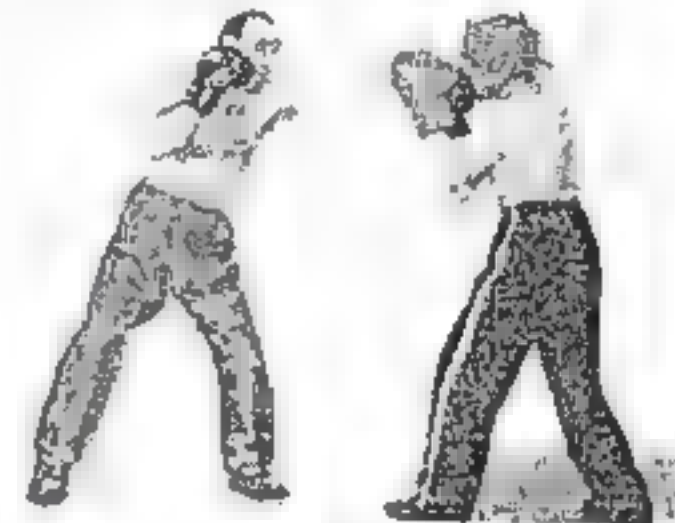
KẾT HỢP THẾ CÔNG

Đánh tiếp

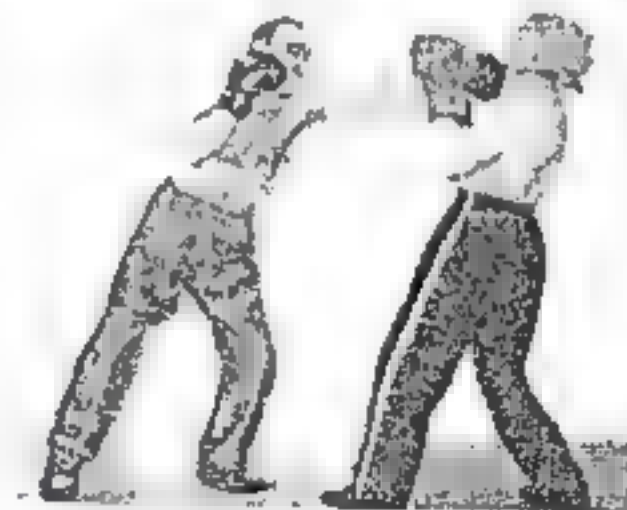
Còn gọi là đánh bất, đòn tiếp đơn giản và hiệu quả nhất trong thế tấn công, là tiếp đòn, nhằm tiết kiệm công lực

Đòn này rất hiệu quả vì địch thủ luôn lùi lại sau khi bị tấn công – và không bỏ tay thủ mà trở đòn vì còn bận đỡ gạt cú nhồi kèm theo

Đòn bất rất đa dạng, tình thế khó kể ra hết. Biến thể trước nhất là đánh tiếp vào đầu (hình 134 – 135) – nhằm đánh cho địch thủ không kịp bờ tay!



Hình: 134



Hình: 135

Đòn tấp thứ hai là cú thọt ào đầu, nhót nấp cu nũa vào ngực - 17 phần xa của địch thủ là đưa tay đỡ trên đầu, để trống ngực. Thọc sâu củ đâm vào ngực và gi mạnh nam đâm vào chỗ đó.

Đòn nhót thứ ba, đánh vào ngực trước, vào đầu sau. Cu nhót thứ tư, nhót vào ngực, rồi đâm lên hai củ vào đầu. Sau đó tiếp luôn củ móc ngang, móc lên xe xuống, kèm theo các củ như. Chuối đòn nhót đa dạng sẽ làm địch thủ bấn loạn thể thủ.

Bạn hãy tập đòn nhót với trụ đâm cho đến khi có thể đánh nhiều củ đa dạng. Sau chót, đòn nhót còn là đòn giáng trả địch những củ địch đang.

Củ xô

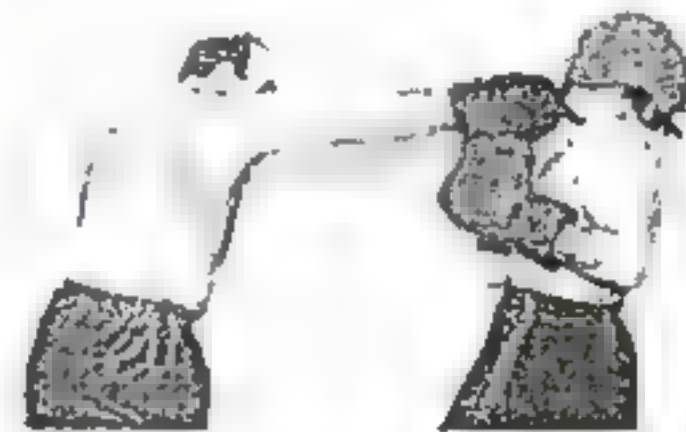
Còn gọi là đâm xô, kết hợp hai củ trực diện, móc - công thêm tốc độ và công lực. nó sẽ trở nên hoàn hảo, là vũ khí tối tại của một võ sĩ nhà nghề. Bạn hãy luyện hai củ này vào bao cát và trụ đâm cho thành thạo, để tung ra bất cứ lúc nào...



Hình 136

Áp dụng đòn xô, bạn hãy thọt thẳng vào đầu, kèm theo củ móc, cũng vào đầu (hình 136 - 137) lúc đó, bạn nhót nhích chân sau nửa bước - để truyền thêm công lực vào đòn móc này.

Một biến thể của củ nhót giữa ngực là củ móc vào mớ địch thủ - đặc biệt để căn phá đòn phản công của địch thủ nào bay phản kích trước củ trực diện (hình 138 - 139)



Hình 137



Hình 138

Thêm một biến thể nữa của cú nhất là cú móc vòng cầu vào dịch thủ. Nhất là rút lại thưng lại lại sau khi chận xong cú nhất thì thế thủ sẽ sơ hở. Ngay lúc này, một cú móc đẩy uy lực sẽ vô thưng giữa đối găng của địch thủ.

Đòn thẳng/đòn móc

Hai đòn này, một cú khiến địch thủ lùi đi cú thoát trực diện, khi địch thủ chụm tay đỡ thì liền ăn một cú móc vào hóm (hình 140 - 141)



Hình. 140 - 141

Cú móc dễ trúng địch, như địch thủ quen chụm tay đỡ đòn, dễ bỏ chân. Vì lúc nên đổi cách ra đòn bằng cú móc cầm trước dụ địch thủ nhích tay về đỡ, ta liền tung thẳng cú xoá giữa mặt họ (hình 142 - 143).



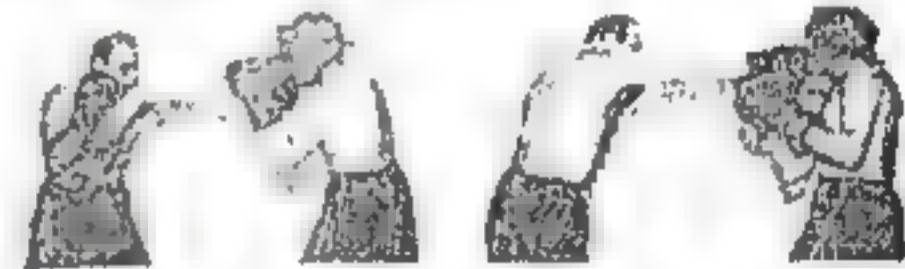
Hình: 142 - 143

Thêm một biến thể nữa là cú trực diện vào ngực, rồi tiếp liền cú móc rút vào đầu - cú trước là nhả để tung cú móc thật theo sau.

Bạn nên nhớ hai cú móc và thẳng phát thay đổi mục tiêu, hễ cú sau cú đâm thẳng vào ngực, là tung ra cú móc vào đầu thì mới dễ đạt mục tiêu.

Đòn lên hoàn (tam cú)

Đòn này gồm ba cú: xoá - móc - thẳng, trong đó có cú đẩy tốc độ, công lực vào nhử - cú thẳng đánh nhanh, cú xoá đánh nhanh và cú móc đánh vòng vào hóm trước khi địch thủ kịp thời phản công (hình 144 - 145 - 146).



Hình: 144 - 145

Cách đánh như vẽ giữa cú vòng và cú móc. Khi bạn thấy địch che đầu đỡ cú móc, thì ta đánh vào ngực hay bụng.

Biến thể thay đổi của hai cú xoá móc thẳng tác động rất hoàn hảo khi địch thủ che đầu trước đòn công kích.



Hình: 146

Bạn phải như xay gạo, bóng và vai lúc đánh ra củ móc

Củ móc

Củ móc trên đầu và móc vào thân mình cần sử dụng nhiều công lực vào thời điểm chín mười

Các củ này đặc biệt phải buy tức dụng khi bạn đón địch thủ vào đây thường hay góc dài để cố thủ

Giữa lúc này, bạn hơi nghiêng sang trái, móc một đòn mạnh vào mang sườn, làm địch thủ phải cúi chồm xuống đỡ đòn (tức là chịu nổi hai củ vào chỗ này) rồi bạn trụ gối móc thêm củ nữa lên cằm (hình 1477 - 148)



Hình: 147 - 148

Nếu địch thủ thể lơi lỏng, bạn tung củ móc vào ngực, rồi tiếp luôn đòn nữa vào cằm - cúi xuống truyền thêm công lực vào đòn. Lại bọc thêm một củ còng để chặn đòn trả đòn. Bạn hãy luyện hai củ móc này vào trụ dấm, để tăng cường công lực

Đòn liên hoàn (Tứ Củ)

Đòn tứ củ gồm: xoắn/móc/phải. Đây là đòn liên hoàn rất hùng hậu, có uy lực làm thay đổi cả trận đấu vì nó chứa các yếu tố công kích cao độ, nhắm vào đầu và mình.

Mở đầu, tung một đòn thẳng/củ móc vòng vào cằm, rồi trụ gối móc lên củ móc bụng và kết thúc bằng củ vòng chĩa tay phải, bổ xuống mang tai. Chung cơ bắp, đỡ củ dấm đạt tốc độ tối đa (hình 149 - 150 - 151 - 152)

Cuối cùng, tung một củ móc cằm rồi trở về thế thủ



Hình: 149 - 150



Hình: 151 - 152

Đòn móc

Đòn móc trong thế liên hoàn rất hữu hiệu, hai củ hỗ trợ nhau bằng củ móc cằm rồi củ vòng vào hàm - nhằm công phá thế thủ chặt chẽ. Đặc biệt cần thi triển hai đòn này khi đón địch thủ vào đây thường hay góc dài

Bạn chỉ nên tung củ móc cằm nếu địch thủ đang cố thủ hay trong dịp phản công.

Tiếp đến tung đòn móc cầm rồi thêm công lực từ gót và eo (nhưng không voley cánh tay) bung vào giữa đốt tay thì, rồi thêm củ rừng chụ, vào hãm (hình 153 – 154). Và bắt thêm củ phát nữa là dịch thủ có thể do rình!



Hình: 153



Hình: 154

Đánh xong đòn liên hoàn, bạn phát xem phản ứng của địch thủ, để nếu cần, bạn phát thay đổi chiến thuật, và chờ dịp...

Muốn thế bạn phát khéo du hoặc tạo áp lực, dồn địch vào các đòn sở trường của mình

Khi ra đòn liên hoàn, bạn nên phối hợp, phối thêm củ đá vào cùng một điểm sau củ đâm – nghĩa là sau củ đâm bên trái, thì tiếp bằng củ đá trái. Sau củ đâm phải, tiếp củ đá phải..

Cách ra đòn này tiết giảm được động tác và đỡ hồ mục tiêu cho địch thủ có cơ hội phản kích.

Quy tắc nào cũng có ngoại lệ, nhưng "lọt" phát vượt qua phần bại

Đòn liên hoàn tay, chân trong bốn hình trên là các đòn đơn giản nhất và thế mà hiệu quả nhất khi bạn dùng tới quy tắc này

Đòn tay/chân

Đòn đâm trực diện, đâm xoay và đá hậu đã được nói đến trước đây, nay ta cần nhắc lại sự quan trọng của nó là, khi bạn phối hợp đòn chân, đòn tay – thì đòn chân phóng ra sau đòn tay, trừ khi bạn luyện được ngón cước đặc biệt

Đòn tay trực diện, củ đá vung bóng phóng vào thân binh, là một đòn nhanh và đạt kết quả cao độ



Hình 155 - 156

Trong các bài tập này, một trong các bài tập quan trọng nhất là bài tập này. Nó giúp bạn rèn luyện kỹ năng và sức bền của mình.

Để làm được bài tập này, bạn cần phải có một tâm thế vững vàng và một kỹ thuật đúng đắn. Hãy tập luyện thường xuyên để đạt được kết quả tốt nhất.

Đòn tập hợp

Như chúng ta đã biết về cú đá vòng, nó là cú tổng hợp, sức công phá rất lớn của môn Võ Thuật. Muốn có cú đá như ý, bạn phải biết cách tập luyện nó cho đủ "thành công - lực", để nó trở thành cú phản xạ mỗi khi cần tung ra.

Để biết được, bạn hãy thử một lần thực hành vào tường, và tiếp tục một cú chéo tay xuyên phá tới cú đá vòng tổng hợp vào tường sườn (hình 157 - 158 - 159)



Hình 157 - 158



Hình 159

Ưu thế của đòn tập hợp này là có thể kết thêm cú đá vào sườn bên kia - không kèm phần công lực, để địch không đoán được bạn từ đòn nào, bạn cần thay đổi trình tự khi tung đòn tập hợp.

Thực hành đòn, bạn dùng bao cát lớn, nặng

Đòn phối hợp

Khi nào bạn dùng cú đá gối xuyên vòng, bạn phải nắm chắc địch thủ đang nằm trong tầm đòn, và không kịp phản ứng trước khi bạn tung đòn.



Hình. 160



Hình. 161

Bạn nắm đầu đòn phốt hợp bằng hai cùi nhót trực diện thật tẹ vào đầu, làm dịch thủ lùi lại, rồi xoay gót ngoài đầu lại trước khi tung cú đá gót vào bụng địch thủ (hình 160 – 161)

Nếu địch thủ bị áp lực, lùi bước, tay thủ để bỏ đầu mặt, thì bạn xoay cùi đá vào mục tiêu đó!

Phốt đòn

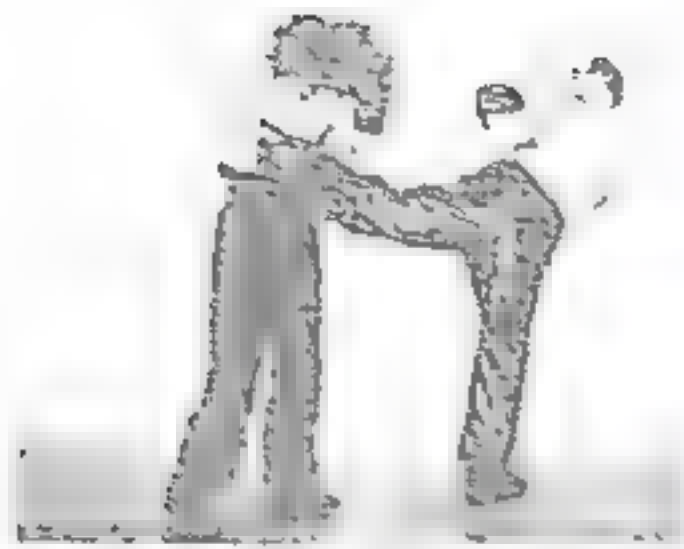
Cách phốt đòn ngoài tẹ sau đây thường gặt hái thành quả bất ngờ với cú vận mạnh đẩy căng lực, bắt sau bắt đòn trước

Bạn phốt đòn bằng cú đâm trực diện vào xoay mình, quét lại một cú trượt tay vào mặt, rồi tiếp liền bằng cú đá vào mình lại, mượn công lực từ gót lên hông, để tung ra đòn tổng lực (hình 162 – 163 – 164)



Hình: 162 – 163

Bạn hãy luyện phốt đòn theo trình tự trên cho thân thuộc bài bản, tiếp đến ra đòn của tay. Khi bạn đã nắm vững cú đá xoay gót, vận mình rồi, là bạn đã có thêm cú đá hông hữu. Nhưng ra đòn cho thành công đầu có dễ – bạn phốt dùng chiến thuật phục kích bất ngờ, mới đánh đổ một địch thủ xứng số



Hình 164

Vấn đề đặt ra ở đây là, bạn hãy nghĩ cụ thể trực diện, rồi nhìn mình và tiếp tục quét mắt tay. Như thế, bạn phải nắm vững cụ thể của vấn đề còn lại một cách thủ, nếu không bạn sẽ phạm lỗi không nên.

Phối đòn chân/tay

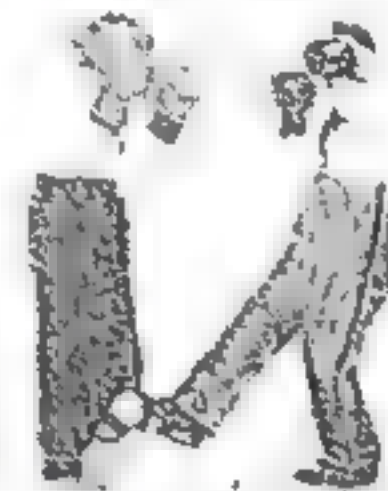
Đòn quét chân khó đánh ngửa đích thủ, mà nhằm làm đích thủ từ mình vào chân sư, không kịp lùi lại, dễ bị đánh thêm các đòn kẻ tiếp.

Bạn hãy mở đầu đòn phối bằng hai quả trực diện và chéo tay thật nhanh rồi quét chân trước. Bởi nếu một cước vòng cầu vào sườn ty khi đích thủ, kịp thủ vững (hình 165 – 166 – 167 – 168). Cuối cùng, thêm một đấm chéo tay nữa, là có thể kết thúc trận đấu.

Riêng cụ quét chân, bạn có thể phối với các đòn khác. Nó có thể tạo nên sự rối trí, và làm suy giảm thể thủ của đích.



Hình 165 - 166



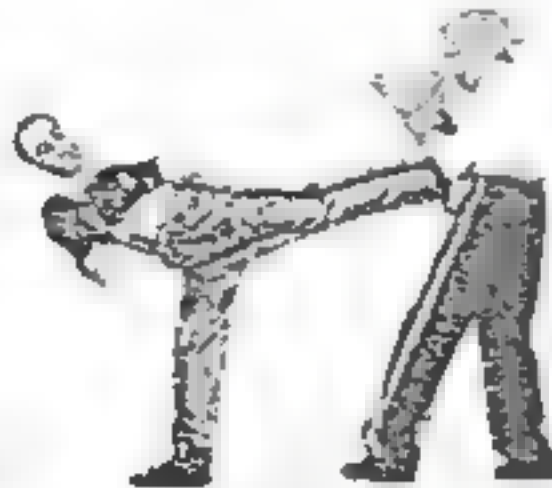
Hình 167



Hình 168

Trong trận giao đấu, ta có nhiều dịp rượt nã củ móc – nhất là lúc địch thủ nhích tay tung nã củ móc đến gần tầm bị hại. Vậy đó, bạn tung nã củ móc vào nã vực mình tại hông người đấu, bạn tung gót, kích vào mang tai địch thủ (hình 169 – 170). Sau đó, bắt thêm củ nữa vào giữa trung là địch thủ có thể do dự!

Quyển cước



Hình: 171



Hình: 172

Trong một tài dịp, mở đầu bằng củ đá gót vận mình, bạn có thể chiếm được lợi thế. Dùng cước bung lên làm địch thủ phải hạ tay xuống bụng cần tâm đá. Bạn liền bợp thể thủ rồi tung bình tấn, tung ra một loạt đấm như để nguy trang đòn thực. Nếu dài nhiều bạn đổi cách thủ lại và thế thủ, tấn bước, tung cước cầu vào sườn khi nước vào bầm bộp (hình 171 – 172). Một đấm như thẳng mặt sẽ làm địch thủ nâng tay lên thủ trên mặt, để hở bụng cho củ đá thực tung vào trọn vẹn.

Phối trí quyển cước



Hình: 173 - 174

Phối trí đòn đấm trực diện với củ móc bầm cần làm để ép địch thủ nâng tay thủ lên. Ngay lúc đó, bạn nhảy lên, vận mình tổng gót cước vào bụng địch thủ (hình 173 – 174 – 175).



Hình: 175

Phối hợp

Mấu chốt phối hợp các đòn là phải ra đòn một loạt. Khi bạn tung đòn trực diện đòn vô thì đòn mình tốt và sẵn đà,

phồng mình lên, quất mũi chân vào mang tai địch thủ
(hình 176 – 177 – 178)



Hình: 176 - 177

Lúc tung lên cú phé
cước, bạn phải vững
tay vào nó, nếu không
thì chờ đừng, vì bạn
không được phân tâm
khi ra đòn.

Đấm thẳng phé
hợp đá móc



Hình: 178



Hình: 179



Hình: 180

Đá móc nổi tiếng là khó. Cho nên, bạn cần tung trước
đòn trực diện, làm địch thủ "tối mắt" để khi họ thấy cú đá
móc vào đầu, thì đã quá muộn! Bạn cũng đừng quên trực
diện, để dấu húc tấn bước (hình 179 – 180).

Thế thủ liên hợp

Thế thủ liên hợp để đáp ứng thế công hung hãn nhất
và nhất là không cho địch thủ có dịp nghỉ ngơi.

Thế thủ liên hợp dựa vào sự sơ hở của địch thủ khi họ
ra đòn tấn công. Sau đây là phần liệt kê sơ lược (sơ hở)
thông thường nhất trong khi tấn công, vì bị phản công như
sau.

1. Khi đánh ra đòn trực diện, địch thủ để hở cằm, liền bị
phản công bằng cú đấm chéo tay bay củ móc cằm
2. Khi đánh đòn trực diện là địch thủ hở cằm, liền bị
phản công bằng đòn xoay mình, tung gối vào cằm
hoặc cú đá chân trái, bổ thêm một đấm chéo bay
củ móc cằm (hình 181)

3. Khi tung cú chèo tay, dịch thủ không lập lại chân sau, liền bị phản công bằng cú đá xoay hông vào bụng, bắt tiếp bằng một chồm chèo tay.

4. Khi dịch thủ tung cú chèo tay không dùng lực, liền bị phản một đá vào bụng và bắt một đá nữa vào sườn.

5. Khi dịch thủ tung cú đá vòng cầu, bỏ bụng, liền bị phản công bằng cú thoi vào bụng và một cú chèo tay vào ngực, bắt thêm cú móc vào bụng và cú móc cằm (hình 182).

6. Khi dịch thủ tung cú đá vòng cầu, để bỏ bụng, liền bị phản công một dấm tay trái vào bụng (hình 183), bắt cú móc vào sườn và cú nữa vào cằm.

Thế thủ liên hợp chống lại cú quét chân, lợi dụng cú quét đá vào đòn phản công của bạn. Hơn nữa trong khi quét chân, dịch thủ chỉ còn một chân tại chỗ nên không thể thoát khỏi thế phản công như vào trường hợp sau đây.

1. Khi dịch thủ quét chân, liền bị phản công trước bằng một cú tạt tay và một cú chèo tay vào hông (hình 184 - 185).

2. Khi dịch thủ quét chân, bạn liền nương chân mình lên theo lực quét, tung lên bảm góc cước tận mình, và bỏ thêm cú chèo tay vào ngực hoặc bảm (hình 186).

3. Khi dịch thủ quét chân, bạn cũng nương chân mình lên theo lực quét, rướn mình, tung đá lên hông, bắt thêm cú đá vòng cầu, quét vào bảm (hình 187 - 188).



Hình 181 - 182 - 183



Hình 184 - 185 - 186



Hình 187 - 188

Bàn bảy thức tập song đấu, để một bên quặt chầu, một bên tay đòn. Thấy để chân bên bất kỳ tư nhiên. Thấy thời điểm làm yếu tố quyết định.

Kể tăng tốc lực lên đòn, cho đến khi bên tự động phản đòn.

Luyện đòn với bóng mình, là cách làm quen với tốc lực trong các thế liên hợp.

Bàn phát lực và ngả mình để truyền công lực tốt đến vào các đòn tay chân.

Bàn cũng cần ghi nhớ các lời thường gặp khi dạy ra đòn tấn công để biết cách phản đòn trong thế thủ liên hợp.

Chương 5 THỜI ĐIỂM

Thời điểm và khoảng cách chiếm ba phần tư trí não một võ sĩ và phần còn lại là bước chân, điều khiển thời điểm và khoảng cách.

Người ta thường nghĩ đánh tốc và quyền cước. Thời bất trở thành cơ, nhưng ý đã có dùng hay không, thì một võ sĩ thông minh phải biết tính toán thời điểm, khoảng cách và bước chân (bộ pháp), là chưa hiểu, mở ra điều pháp của dịch thủ.

Thời điểm

"Khi điều hòa và xung cấp trong một, đó là thời điểm"

Theo Hình Thư Tôn Tử

Thời điểm được kể là lúc tấn công, như là mở (đi chuyển) hay phòng thủ. Tính toán thời điểm dựa vào cả chuỗi yếu tố bao gồm dự tính, phân ứng, xem xét và kinh nghiệm – đều dự đoán vào lúc chọn lựa giây phút này.

Đo dự là kẻ thù của thời điểm. Đo dự ở thế và một mặt, thiếu trực giác, thiếu tập luyện và thực hành kinh nghiệm.

Đấu thủ tài giỏi, là người khéo như thời điểm để phát hợp khi khoa giữa suy nghĩ và hành động. Kiếm sĩ Nhật hay nói câu: "Ta chưa kiếm hay kiếm chưa ta".

Vấn đề là "ngồi và làm" phải trở thành thói quen của bạn. Vấn đề này tuy hơi khó là một

thời điểm hình dáng có "hạt nhân", một nửa cái ta, nửa kia của dịch thể)

Khi dồn tấn công không đúng lúc là rất tai hại đến với mình

Áp dụng thời điểm

Dịch thể "đánh bại" được ý bạn muốn ra đòn là họ dồn ra tay trước bằng một cú đánh hay đá phải đầu

Bạn có thể phục kích dịch bằng đòn lên hợp ngay khi họ vừa khua thế công

Nếu bên dịch thể còn đánh bại được ý định của bạn thì hãy cho dịch ra đòn để ta tránh phải bị một cách xằng bậy

Nếu trên đầu kéo dài, đây khó khăn, bên dịch thể có thể nhất thời mất tập trung. Đây là cơ hội cho bạn tung đòn lên hợp, công kích dịch

Đầu bên dịch thể luôn phải rất trọng tâm, tức như người sâu sắc và rõ một lúc gần của họ, đòn nổi lên sẽ phản ứng trước cuộc đấu

Bên dịch thể một tháng bằng cũng là dịp cho ta tấn công kể cả sự sai lệch của dịch thể hay do áp lực hoặc do cú quét chân của ta.

Bên dịch thể do dự và dể thủ lý do, cũng kể là họ bị phản ứng và ta phải lập tức ra đòn đến họ hợp ngay!

Bên dịch thể một mặt là dịp cho bạn tấn công. Dịch thể một mặt thì hỗn loạn, không bằng hết ra đòn hay không bằng trong thế thủ

Phát hiện dịch thể một, bạn phải ra đòn rất kịp, một mặt thì sẽ chống đỡ một cách dễ dãi. Nếu dịch thể có thủ mình, thì ta đánh lên mặt/dầu, rất chuyển đòn xuống ngực, bụng hoặc ngược lại

Có như là cách thủ của đã đúng lúc tấn công hay không

Như xem dịch thể có thể tránh hay phải công không. Có như có thể dùng hết cả lực vào trong chuốt đòn lên họ, để... tung ra đòn quyết định, một ba dịch thể

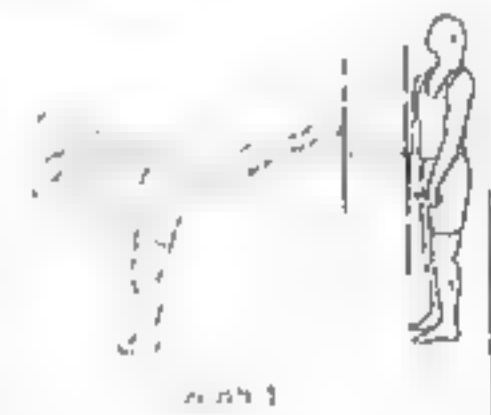
Đòn như công luôn nhất khi bạn đã thương dịch thể bằng một cú tuyệt chiêu. Vì dụ đánh một đòn ngang vào chân, bạn lên như cũ nữa cho dịch thể lên đầu, để bạn đánh cả nước vào bụng, ngực hay sườn.

Đòn như phải lật cuốn được sự chú ý của dịch thể. Có như còn tùy nhiều yếu tố, nhưng cốt yếu vẫn là làm cho dịch thể phải dùng quá sức, hết lực "tấn công"

Khoảng cách

Một câu con than với mẹ là kiếm của quân Spartan (quân nhà) ngắn hơn kiếm của quân Ba Tư (mặc dịch) là mẹ bé.

"Nghe thì bước thêm một bước!"



Khoảng cách được quyết định ngay lúc đối địch. Thông thường, đó là tầm với, cộng thêm nửa bước, là "địch địch" (xem hình vẽ 1)

"Khoảng tấn" này là một đường ngang tương, phần giữa ta và địch (xem hình vẽ 2). Một cách nữa, là cho địch đứng giữa công tấn, và đường cũng là "điểm nguy" của bạn (xem hình vẽ 3)

Khi giao đấu, bạn phải luôn nhẩy tới nhẩy lui qua vòng cung này, để kích động và làm địch khó tính đúng khoảng cách mà mìn đòn quả sấm hoặc quả chày.

Lời "đạt khoảng cách" là qui tắc, nhưng còn nhiều yếu tố khác quyết định tương quan giữa ta và địch



Hình 2-3

1. Tốc độ tấn công trong khoảng cách của địch chưa đủ. Để được an toàn, bạn phải có thể tự vệ di chuyển hay phàn đòn từ một vị trí an toàn

2. Khoảng cách là yếu tố bạn phải tính kỹ.

Ví dụ bất đấu thủ một cao lớn, một thấp lùn. Một người cần khoảng cách khác nhau

Người cao lớn, muốn địch ở cuối tầm tấn công để họ có dịp phàn đòn. Trong khi người thấp lùn, phải tiếp cận, người cao mới đánh tới, nên họ ở vào thế bất lợi. Người nào làm chủ khoảng cách, sẽ là người thắng thế

Một ví dụ nữa cho thấy vào đấu trận đấu, hai bên đều thủ cần thận, nhằm tìm hiểu thực chất của đối thủ. Nhưng khi trận đấu tiến triển, thì bạn lại muốn thu ngắn khoảng cách để mìn đòn

Trong một trận đấu dài dằng, rồi người nắm được hình hình địch, có thể thay đổi những yếu tố khoảng cách vẫn chỉ phối hợp. Vào lúc địa trận, người mạnh là người tung ra quyền cước rất rít về thời thời nhanh.

Cho nên khi luyện song đấu, họ phải luyện luôn nhiều tầm xa gần, để quyền cước đánh ra đạt hiệu quả tốt đa

Khoảng cách vừa phải là vừa tầm công thủ cho cả đôi bên. Bạn hãy cố giữ tầm phản công bằng cách rút lui theo đường vòng, bằng lưng lách, búp, uốn, lắc mình.

Động tác đâm trực diện, đá trực diện cũng là một kiểu "đo" khoảng cách giữa ta và địch.

Khoảng cách và thời điểm và nhịp bất một của một động xu, cả hai đều có tác dụng trong cuộc chiến đấu của đôi bên

Sự thay đổi khoảng cách và thời điểm tấn công lại tùy thuộc vào sự di động thân thủ... của đôi bên

Dịch thế

Dịch thể là thể đi đồng, bạn phải chú ý đồng xoay vần, gây bất lợi cho địch và tìm cho mình một chỗ tấn công tiện lợi

Có hai phần di chuyển, một là dõ chân, hai là dõ tay (trên thân mình). Tuy là hai, nhưng chung một việc, một mục đích

Ví dụ dõ chân đưa bạn đến tầm tấn công, nhưng đồng thời, thân nên phải lung lay, né tránh các cú phản đòn, cho nên dõ chân là khoảng cách xa gần, và thân trên là thời điểm

Sàng

Sàng gồm bước chân nhích tới lui là sự di chuyển đơn giản nhất

Ngược với sàng (đồng) là nhảy hay đứng tại chỗ (tĩnh). Vì vậy sàng là các thể đi động của dõ chân.

Di động này thuộc thể cân bằng của dõ chân – cho nên bạn luôn phải chuyển động thật bất ngờ, tự nhiên. Nếu thân hình bạn chỉ hơi chao đảo, là bên địch thấy tấn công liền. Hơn nữa, tâm trí bạn phải luôn vững

Di chuyển rộng bước là sơ bộ trong phòng thủ và tấn công, bước càng rộng, bạn càng dễ mất thăng bằng.

Di chuyển ngắn bước hơi sơ bộ, đỡ bao sức

Ta phải tùy bên địch ra đòn nặng nhẹ mà né tránh.

Một võ sĩ kinh nghiệm phải biết chọn cho mình một cách phòng thủ biến quá nhất

Bước

Bước hay bộ pháp là sự tiến lui và né tránh.

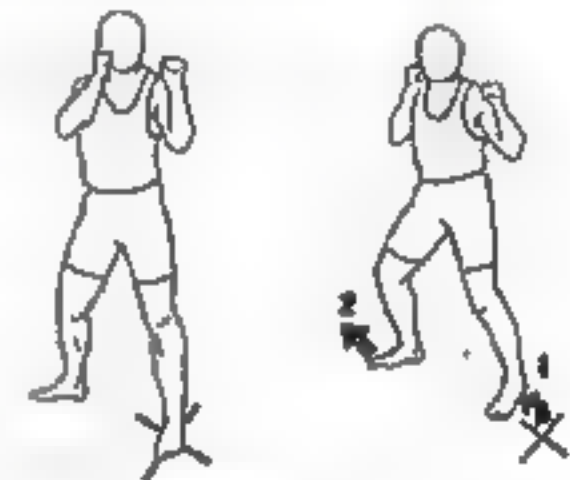
Bước của bạn để điều chỉnh khoảng cách và giữ cân bằng tự nhiên.

Bước rộng sẽ chẳng khác gì sự bất động. Muốn sửa chữa bước chân này ta phải di chuyển bước ngắn, chắc

Bước ngắn

Bước dài và bất động là hai điểm giúp bên địch dễ bề tính toán để tấn công.

Bước ngắn chắc, chỉ nhích không quá 10cm (nhích tới lui rất phải). Dạng là thể thủ, nó cũng ngắn như thể công.



Hình 4 - 5

Bước di chuyển tới "điểm nguy" không dài hơn 10cm ngay khi đặt bước xuống, bạn lùi lại hướng cũ (xem sơ đồ 4 & 5)

Di chuyển bằng động tác nhanh nhẹ mà vững chắc, an toàn

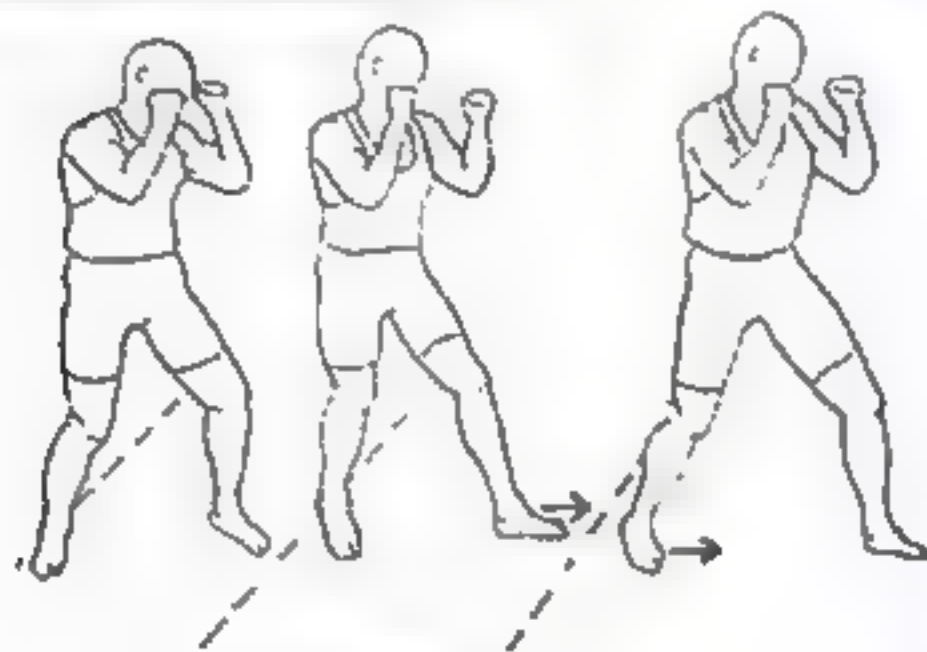
Chuyển bước

Chuyển bước, nhích tới bằng chân sau nửa bước. Rồi nhất là áp dụng vào cả đá trực diện

Các chuyển bước này có thể dựa vào để tung ra cú đánh trực diện một cách khéo léo.

Lướt bước

Hình 6 - 7 - 8 là động tác 1 của chuyển đổi không biến thành bước tiến hoặc lùi, chỉ thay đổi vị trí của chân trước và chân sau, không thay đổi hướng di chuyển.



Hình 6 - 7 - 8

Lấn bước

Để tiến lên gần địch, ta dùng cách lấn bước.

Khi lấn, ta bước giữ chân trước, nhích mạnh gót chân sau làm lực đẩy lên (xem sơ đồ 9).

Khi lấn bước, tung đùi, đánh thủ chưa kịp phát biến ta làm "đồng tác bước"... thì ta đã đi dài bụng ra (xem sơ đồ 10, 11).



Hình 9 - 10 - 11

Nhịp đều/nhịp chỏi

Cử động nhịp nhàng giúp bạn kiểm soát cuộc giao đấu. Mặt khác địch thủ có thể tính nhịp của bạn để tấn công một cách chính xác.

Nhịp chỏi là chuỗi bước chân bất đồng, không đều đặn nên bên địch rất khó tính thời điểm, bạn dùng nhịp chỏi để công hoặc thủ. Trong thế công ta áp dụng nó vào chuỗi đòn liên hoàn, đánh vào thế phòng thủ của địch thủ.

Nhịp chỏi, ví dụ khi ta đặt bước vào bậc thang điện truyền động, nó tiêu hao nhiều năng lượng, bạn chỉ nên dùng cử động ngắn gọn.

Trong thế thủ, nhịp chỏi để tránh né sự tấn công của địch thủ.

Tính toán thời điểm tấn công là rất dễ xem địch thủ di động theo nhịp chỏi hay nhịp đều.

Quảng ngải

Quảng ngải xen vào giữa một đòn hay một chuỗi động tác. Nó giống như đồng tác trong nhịp chỏi hoặc như đồng tác quay, biểu hiện bất thường (bị giết).

Quãng nghỉ rất đa dạng, nhưng đều quy về một mối, là "định thời điểm ngưng đòn".

Di động thân trên

Di động thân trên để ngăn địch thủ nhằm mục tiêu tấn công.

Các động tác lùi, búp, nhấp nhô, lườn lách, xoay vai, nỏ mình... đều là cách tránh né sự tấn công của địch.

Di động thân trên nhằm ngăn địch "dánh đòn chông dáo".

Di động thân trên phải hợp với sự di động của đôi chân một cách linh hoạt là giảm thiểu đòn gạt điểm của địch trong trận đấu.

Khuôn di động

Di động ngang quan sát mặt bằng trên võ đài mà võ sĩ phải học hỏi - vì đánh trên võ đài khác rất mặt bằng rộng rất bên ngoài.

Nếu sơ suất ở võ đường, võ sĩ có thể lùi một bước áp lực tấn công nặng nề của địch thủ. Nhưng khi đánh trên võ đài, họ không thể lùi thẳng, vì sẽ bị đẩy hay góc đất cản lại.

Kích thước trên võ đài giới hạn sự di chuyển, nên võ sĩ phải thích ứng với nó.

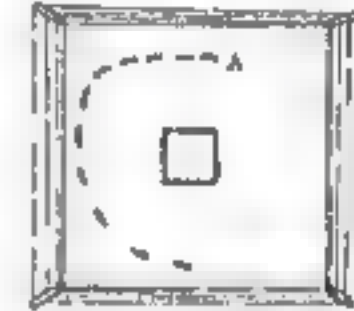
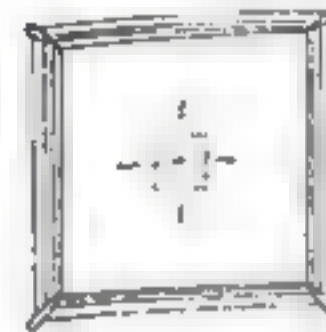
Trong lúc chiến đấu, võ sĩ phải xoay quanh tâm võ đài, mắt luôn ra cử hướng họ bất động, nhưng thực ra họ chỉ di chuyển vừa đủ.

Bạn phải cố giữ chân trong bốn ô giữa (diện tích 1m²) với khoảng này, bạn có thể bắt trên các đòn thế (hình vẽ 12).

Hiện dịch thủ phải xoay quanh vòng ngoài, sẽ hiện bao sức lực hơn (xem hình vẽ 13).

Trong hai võ sĩ, người chiếm giữa võ đài, là người chiếm thế thượng phong.

Nếu bắt bên cạnh sức, đồng loạt thì cuộc đấu sẽ xoay vần giữa võ đài.



Hình 12 - 13

Võ sĩ nào áp dụng chiến thuật "vừa đánh vừa chạy" là tay ra đòn luôn bằng hậu, không muốn bị kéo hẳn vào cuộc chiến.

Họ ra đòn từ sau và từ đòn bắt địch thủ đuổi theo. Nếu kẻ truy đuổi mãi liên tục, họ sẽ bị địch thủ phản đòn địch đáng.

Võ sĩ theo chiến thuật "vừa đánh vừa chạy" hay chiến thuật du kích, có thể đột phá tại bằng cách đánh vào thân mình và phản đòn, ép địch thủ vào thế yếu ở đây thường hoặc góc đất, làm rõ hiệu lực thế di động.

Ở vào thế này, người ta phải dùng bộ pháp nỏ bước, bước dịch vào thế bất lợi và ở thế bên tại được lợi. Tóm lại, bạn phải tìm lối để phục kích địch thủ.

Một khi bạn đã dẫn dắt họ, thì bạn phải đánh vào thân mình, để nước luân sự chịu đựng bên bị của họ

Thần điểm, khoảng cách và di động là ba kỹ năng đòi người ta phải học hỏi và thử nghiệm rất nhiều. Phải đánh giá lại và khuyết điểm của mình mới mong tiến bộ. Nên nhớ rằng do dự là đi ngược với thần điểm. Mục đích của bạn là phải liên tục đánh lạc hướng địch thủ

Khoảng cách cá nhân, biến đổi tùy mỗi dịch thủ và khả năng của bạn. Khoảng cách còn dao động suốt trận đấu và ảnh hưởng đến nắm thế thượng phong

Cách nắm giữ thần điểm, khoảng cách và di động hay nhất là tập đấu quyền cước, -

Chương 6

ĐẤU QUYỀN – LUYỆN CƯỚC

Đấu quyền là mặt giữa quyền cước cho thuận thực, sắc bén cho một đấu thủ cần làm quen với võ đài.

Đấu quyền để luyện tập, tuy không ra quyền cước mang đòn, nhưng cũng "gần như thật".

Để tiện việc này, chúng ta phải xem trong cuộc tập luyện có gì xảy ra khi một đấu thủ bất tỉnh. Trong võ đài, huấn luyện viên bước ra xem kẻ bị hạ có thể đánh tiếp nữa hay không, nhưng trên võ đài nếu kẻ bị hạ bất tỉnh, địch thủ có dịp ra đỡ thủ đòn ác liệt nhắm vào họ. Hai cảnh, một ở nơi tập và một trên võ đài khác nhau một trời một vực!

Luyện tập quyền cước tự do (King Boxing) là cách thể hiện khả năng của bất đấu thủ để từ đó huấn luyện viên đánh giá tài năng họ có tài, khuyết điểm gì – chưa phải là trận đấu thực thụ.

Trong lời nói đầu, tôi đã dẫn lời của võ sư G Britton: "Trường là trường thi thách võ thuật". Nói rõ hơn thì thao trường là nơi thử nghiệm trình độ võ thuật trước khi lên tranh tài trên võ đài

Thực tập quyền cước trước là lấy an toàn làm đầu, sau là lấy học hỏi làm đầu.

Đấu thủ cùng nhau tập luyện trong thao trường phải coi nhau như bạn bè thân thiết tránh mọi va chạm làm tổn thương thân. Huấn luyện viên phải là người hướng dẫn các cuộc luyện tập một cách cẩn thận. Phải là người biết động viên và giải tỏa mọi tranh chấp, nếu có.

Nhiều người luyện tập quyền cước chỉ để phòng thân nhưng cũng có nhiều người muốn thể hiện tài sức của họ trên võ đài. Cho nên trong chương này, tôi sẽ bàn về hai mặt này.

Dụng cụ an toàn

Trước khi tham luyện quyền cước ở một câu lạc bộ võ thuật, các học viên phải có các vật dụng bảo hộ sau đây:

1. Mũ bảo hộ

Mũ trùm đầu, che hai má bảo vệ cằm, bả vai.

2. Khăn hạ bộ

Che chắn bộ sinh dục và đùi dưới.

3. Giáp ngực

Phụ nữ rất cần loại giáp này, nó được chế bằng nhựa cứng.

4. Khuôn bảo vệ răng

Khuôn này cần được nha sĩ chế tác cho hợp với hàm răng của mỗi người.

5. Gang

Có ba loại, người trên 64kg, mang gang nặng 153g người dưới 64 kg, mang gang 316g. Và gần đến ngay lên đài, huấn luyện viên có thể đổi gang 283g cho người cân nặng trên 64 kg và gang 226g cho người nặng dưới 64 kg.

6. Bào rề ống quyển mu bàn chân

Mang giày, bọc sọt từ mu bàn chân lên sát đầu gối cho vừa chân.

7. Băng tay cổ tay

Khi tập luyện, đấu thủ phải quấn băng tay và cổ tay khi tập đánh bao cát, trụ đá và luyện song đấu. Băng tay và cổ tay nhỏ, dễ bị thương tổn nếu không được bảo vệ cẩn thận (xem sơ đồ cuốn băng từ số 14 đến 18).

Hình 189 là vật dụng bảo hộ cho phái nam

Hình 190 là vật dụng bảo hộ cho phái nữ

Song đấu tổng quát

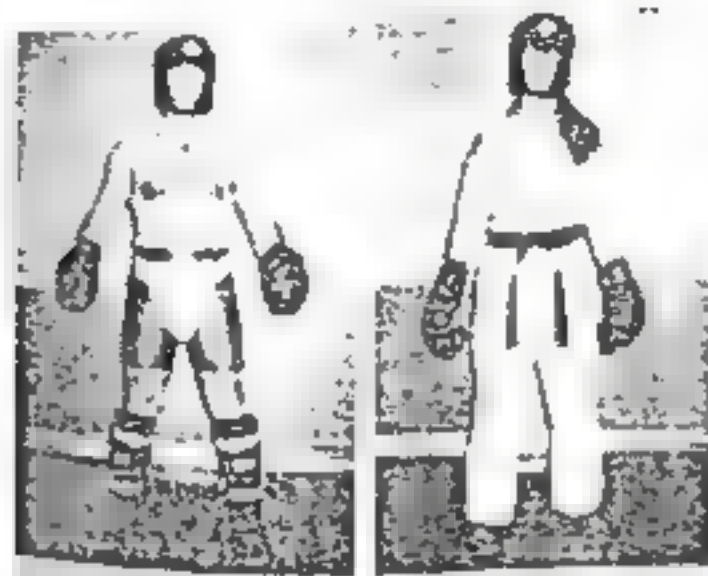
Song đấu tự do – được phép dùng các đòn chân, tay, đòn đấm và đòn phốt bốp. Tập tính toán thời điểm, khoảng cách và di động mỗi khi ra đòn.

Bước lên võ đài, là lúc bạn trình diễn màn quyền cước rồi một đấu thủ bằng ngang bằng



Hình 14 - 15 - 16 - 17 - 18

thật, đây ý chỉ quyết
thắng như bạn!



Hình: 189 + 190

Bạn phải giữ một số nhất kỷ song đấu, ghi lại mọi đòn thành công lẫn thất bại. Ghi nhận mọi ý kiến của huấn luyện viên và bạn song đấu nói về đấu pháp của mình. Rồi cộng thêm lại nhận xét của riêng mình. Biết phân tích về mình và người là yếu tố rất cần cho một đấu thủ "Kịch Boxing".

Một đấu thủ cũng được huấn luyện một thời gian, tương tự với mình, có thể mức thành công cũng ở mức tương đương, nhưng đấu thủ nhiều kinh nghiệm chiến đấu hơn, sẽ nắm chắc phần thắng hơn.

Chiều cao và sức nặng cũng là yếu tố đáng kể, tuy nhiên phải đấu với nhiều người, bạn mới đánh giá được sự tiến bộ của mình.

Như ta đã bàn, thực tập quyền cước trên sân nhà, cầu lac bô, khác nhau rất xa rồi trên võ đài, và dù sao cũng chỉ là học tập để trau dồi tài nghệ. Nhưng đấu trên võ đài, chỉ có một mục đích là: chiến thắng.

Tập luyện trên sân nhà

Đấu thủ có thể phân làm ba loại:

Loại 1: Đấu thủ ngang tài

Thông thường, khi tập đấu trên sân nhà với một đấu thủ ngang tài, bạn phải dùng những đòn tuyệt chiêu. Kể đến, một khi khả năng thể chất và kinh nghiệm ngang tài, ngang sức thì người thắng là người khéo thủ toàn, ở đây ta gọi nó là đấu pháp.

Loại 2: Đấu thủ kém tài

Khi bạn đấu với người kém tài, bạn vẫn phải cố sức thu nạp áp dụng những đòn sử dụng một cách khéo léo.

Bạn cũng có thể tự giới hạn trong vài đòn chọn lựa để mài giũa chúng cho sắc bén thêm về cách tính thời điểm và cách biến đòn. Khi cuộc luyện song đấu mới bỏ công rồi kết quả thu được.

Loại 3: Đấu thủ trên tài

Đấu thủ trên tài gây áp lực tâm lý cao. Muốn giành thắng lợi, bạn phải dốc hết tuyệt chiêu, đấu pháp ra ngoài chiến.

Bạn phải chủ ý xem đối thủ quen tấn công, quen trả đòn hay chơi chiến pháp du kích. rồi tìm đòn thể thủ luyện của mình, khác chế bên địch. Hay nhất, bạn phải lấy đòn hay của mình, đánh vào chỗ yếu của địch thủ.

Tập luyện trên sân nhỏ là dịp cho bạn mài giũa tài năng võ thuật của mình. Bạn phải nhận xét điều kiện, thời gian và từ chính giá mình một cách trung thực, mua sắm trên cơ sở

Lên võ đài

Lên võ đài, chỉ có một người chiến thắng. Khi lên đài, bạn phải chú ý hết tài năng và tinh thần của mỗi địch thủ ngang sân ngang đài. Cho nên muốn thắng, bạn phải nhận xét tại khuỷu tay của họ để đón họ địch thủ càng sớm càng hay.

Hơn nữa, bạn phải ép địch chống trả và đấu pháp của mình dần dần.

Đấu pháp

1. Dẫn dụ, tạo áp lực khiến đối thủ phải ra đòn thế mình dễ tập luyện thuận theo.
2. Giữ địch thủ vào thế, rút ra đòn chủ lực. Ví dụ bạn bắt tay, tạo khoảng cách, rút ra đòn ngay khi địch thủ vào đúng tầm công kích của mình.
3. Bằng cách cho địch thủ:
 - a) Ấn đòn nặng
 - b) Ra đòn chớp nhoáng
 - c) Khiến địch thủ chống trả bạn là đòn đòn
4. Thay đổi đòn thế công thủ liên tục khiến địch thủ không biết đâu mà lường.
5. Xem cách nếp cận của địch thủ để chọn đấu pháp khác biệt họ.

6. Bạn phải khớp ngay trong đấu pháp và đòn liên hợp của mình

Đấu pháp chống đối thủ đặc biệt

Trong hiệp đấu, bạn phải dò xét đấu pháp của địch để tìm ra đòn thế chống trả hiệu quả. Khi đó, địch thủ là một đấu thủ đặc biệt, nên bạn phải nghĩ ra đấu pháp linh động mà đối phó với họ cho hiệu quả.

Đối thủ cao cơ

Với loại cao thủ, bạn phải đối đầu, so găng để họ không còn đủ khoảng cách ra đòn như ý. Bạn phải phòng thủ bằng các đòn thế liên hợp, ra đòn khi địch thủ tạm tạo khoảng cách với bạn.

Nếu bạn mạnh hơn, thì hãy nhập nội tâm sát địch thủ khiến họ khó giữ đòn bất tận cho mình. Khiến địch thủ mệt mỏi, bạn phải tìm cách ra đòn theo sức của mình.

Nếu địch thủ thuận ra đòn dài và chuyển về đòn chặn, thì phải chăm dò gài tránh né các cú đánh trực diện, vòng vèo – cao thấp và chống trả bằng các cú đánh đa dạng. Khi nhập nội, bạn hãy cố làm sát trong đó.

Bạn phải tìm cách bóc gài các đòn đánh trực diện, dài móc, đá xoay gót. Khi đòn mất phải rút nhập nội. Địch thủ chuyển ra đòn chặn, ta phải kháng chế, không cho họ có đủ khoảng cách ra đòn.

Đối thủ thuận tay trái

Đối thủ nào giỏi tranh thời điểm lợi thuận tay trái (xem hình 191) là kẻ rất khó chơi. Từ xưa từng nói: "Phải bắt kẻ thuận tay trái ngay từ lúc rửa toilet". Lý do khó đối phó với họ có rất nhiều.

Trước nhất bạn tính thời điểm để tung ra cú đâm mở đường. Thứ nhì là các đòn liên hợp của bạn cần phải chính lại. Thứ ba các đòn tấn công đến tung ra từ hướng trái tay với bạn và cuối cùng, khi bạn đo dự tìm thế đánh, là dịp tốt nhất cho dịch thủ thuận tay trái ra đòn tấn công.



Hình: 191

Ngược lại, muốn đối phó hiệu quả với loại này ta phải dùng các đòn tay và chân thật bùng mạnh. Tuy nhiên, đối với người thuận tay trái ta cần phải tránh lối đỡ đòn bằng tay trước. Đó là một bất lợi cho ta.

Đấu pháp chống tay trái

Có ba đấu pháp và một chọn lựa sau đây:

Đấu pháp 1: phòng thủ như thường, nhưng tấn công bằng nhiều đòn liên hợp, ép dịch thủ trụ vào chân sau. Tấn công với cú đâm trực diện (đánh mạnh thủ lệ) dùng

cú quét chân và đã để mở đường. Chú để dịch thủ có dịp tấn công, ép họ vào thế bị động.

Đấu pháp 2: phòng thủ như thường, nhưng dùng cú móc và cú đá chân sau để mở đường tấn công (dùng đánh ngược), rồi ra đòn liên hợp thành thao, kế, dùng đòn không chế tay trái, nghĩa là đánh cú móc tiếp theo cú trực diện/cú móc và cú quét.

Đấu pháp 3: phòng thủ thế trái tay, nhưng bạn đã phải luyện qua rồi mới nên dùng.

Đấu pháp 4: áp dụng xen kẽ cả ba đấu pháp kể trên, và thay đổi liên tục để làm đối thủ bối rối...

Ra đòn áp đảo

Đối với đối thủ loại này, họ sẽ dồn bạn chạy quanh đất, họ mở đầu thế công bằng đòn chân và nhào vào ngực bụng và đầu bạn. Họ tự tin vào tài sức và muốn cho bạn nắm một thiếu thốn.

Nắm tự tin đó, vừa là thế mạnh lẫn thế yếu của họ. Để chống trả, bạn phải dồn ngã lòng tin ấy bằng một loạt đòn liên hợp, kèm thế quét chân và các thế phản đòn dịch đáng.

Để tháo gỡ niềm tự hào đó, bạn phải có cú quét chủ lực, áp dụng để dịch không có dịp ra đòn trước – đồng thời phải phòng thủ kín đáo mọi bề.

Bạn hãy dùng cú đá trực diện, đá vòng cầu để cản đòn tấn công.

Khắc phục trở ngại

Đầu tập luyện quyền cước. Bạn gặp điều trái v. trái trở như không thể đánh đúng cú nữa. Bạn không tập nổi cách đánh của bạn. Để vượt qua các trở ngại này, bạn phải xem lại cách tập luyện, nhằm khắc phục đòn thế như đặc biệt yếu kém.

Chuang Ba đã bàn tới cách tập cho bạn biết lối chống lại khi bị dồn sát vào cách nâng, và cột hai đầu thủ vào nhau, nhằm theo được đến pháp phòng thủ. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều cách khác, ta chưa nên bàn tới trong sách này.

Thế thủ

Trong một buổi tập song đấu, luyện thế thủ cho kín, điều ra từ sau đến bảy hiệp. Hiệp đầu giữ thế thủ, đến các hiệp sau, phối hợp cả đòn tay và chân.

Đòn tay chống đòn tay

Cách này giống một học quyền cước Kick Boxing chưa năm chục thế đứng ra đòn. Trong hai hiệp đầu, họ tập ra đòn trái diện cho quen. Đến khi có tiến bộ, họ mới tập thủ đến thời điểm.

Phối hợp tay chân

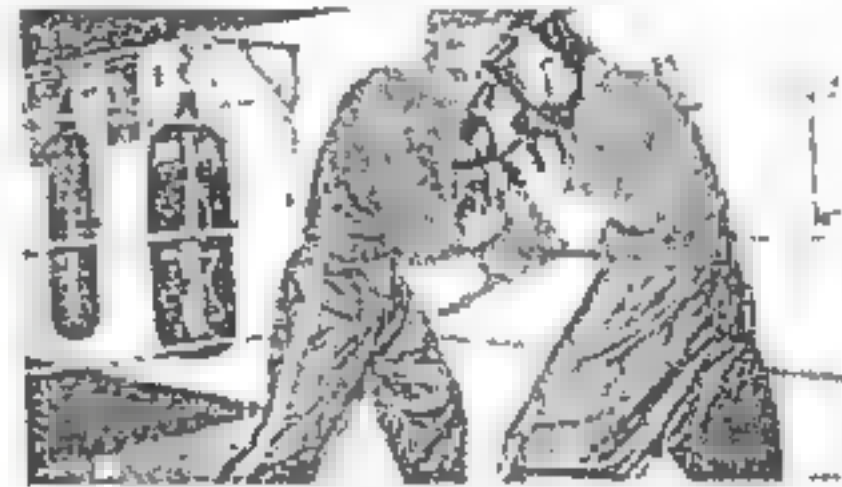
Nhiều người mới tập, thường dùng ngay tầm đánh với sang địch thủ. Điều này không có gì sai, nếu họ thấy đấu liền rút ra, nhứt nhứt của họ. Với sự tập luyện, họ sẽ biết phối hợp cả đòn tay lẫn chân, mạnh dạn tiến sát địch thủ.

Cận chiến

Nắm một phần trăm đòn thế đến gần áp sát địch thủ thì mới đánh đúng đối thủ.

Cận chiến là hai đầu thủ áp sát nhau như hình 192 đánh xấp lá cà rất mau mệt, mới đầu, bạn chỉ muốn dấn ra cho khỏe xác!

Bạn hãy thực nghiệm các thế thủ bộ ngựa, thủ chéo tay, thủ nghiêng mình. Bạn hãy tấn công vào cạnh thế thủ, khi địch thủ giữ chặt chỗ chống đỡ, thì bạn tung cú móc cằm hoặc cú đá trực diện vào giữa bụng, ngực. Nếu địch thủ chụm tay che đầu ngực thì bạn tung cú đá cầu vòng vào sườn. Bạn phải luôn luôn dấn đòn trước.



Hình: 192

Bạn vừa đánh vừa thủ nghĩa là một tay ra đòn, một tay thủ thế.

Bạn hãy nghĩ vào địch thủ, đưa vai trước vào họ – khiến họ mất sức lùi lại. Trong khi bạn không tốn sức đẩy mà chỉ dựa vào thế lùi của họ.

Phá bóng dự địch của địch thủ, bằng động tác nhích vai trước lên, tung ra cú móc tầm gần. Phá bóng ý định của địch thủ bằng động tác cắt mình, móc đòn từ dưới lên cằm hoặc bụng bằng tay trước...

Đề lên cái chỗ tay trái dịch thủ thì trọng tâm sẽ cân thiệp. Vì quyền đề tay nhằm đỡ xem dịch thủ có m đòn từ tay đó không, rút thu ra trước khi trọng tâm cân thiệp.

Nên nhớ, giữ tay dịch thủ không bốp lẹ, nhưng ta chỉ áp sát vào thì không phạm luật

Dịch ra n lực ra đòn, phải xoay bóng, nhích người, khiến ta cảm nhận đòn sắp tung ra mà né tránh

Đòn hiệu quả đặc biệt là cái nước gần, đi kèm động tác rút trước thì trước nhích, lùi rồi trước lại – rút hung đòn qua rồi, đánh vào ngực .. và rút tay về, đưa lại rút dịch (Hình 193 – 194)



Hình: 194



Hình: 194

Đòn móc ngược và các cái móc khi đặt bên áp sát, trong khi thuận trọng dùng chân trước quét hoặc đá, sẽ làm dịch suy yếu

Áp sát dịch thủ là cách tạm nghỉ duy nhất khi bạn đối đầu với dịch thủ trên võ đài.

Thử thách

Trước khi huấn luyện viên quyết định xem một người có thể thi đấu đất hay không, họ thử thách đấu thử đó bằng một loạt áp lực, hoặc họ phải vượt qua, mới đủ sức "hạ sơn".

Phương pháp thử thách

Chọn một võ stub, rút chĩa làm hai phe. Một bên lấy m một người, dẫn đầu cuộc nghênh chiến (Hình 195).



Hình: 195

Huấn luyện viên điều khiển cuộc đấu, chăm lo việc an toàn và cho rõ sinh đấu với nhiều hạng cân.

Các võ stub đường ngoài cổ võ, chỉ điểm cho "gã nhà" để mài giũa kỹ thuật chiến đấu...

Cách tập luyện này trong võ đường nhằm nâng cao tinh thần luyện võ và rèn luyện tính đồng môn – lúc không kén phần ra thù

Phân tích cuộc đấu

Trong chương træk đây, tất cả nhắc bạn giữ một cuốn sổ tay và thuật, để ghi chép thu thập phân tích một sự kiện quan đến việc học của bạn. Tuy nhiên, cách học như là quay video, ghi hình trên cuộc song đấu

Đến khi huấn luyện viên cho chiến thuật, ông đề chỉ báo ngay chỗ nào và sinh của luyện tập thêm cho thuần thục

Tác động của phim video là có thể chiến thuật, cho dùng hay chưa đến, giúp một người theo dõi những tên và cho huấn luyện viên chỉ bảo

Sau một lần học tập video, và sinh sẽ tiến bộ thấy rõ...

Các trận đấu trên võ đài được quay video cũng là một tài liệu không thể thiếu cho một đấu thủ Kịch boxing. Như thế họ có sẵn hình ảnh thiết thực, để họ học, tự phê bình mà vững tiến

Đấu vô đài

Đấu thủ lớn võ đài cần tâm niệm những điều sau:

1. Luôn óc phát tình tức dù một hay sự.
2. Ra đòn phát hợp, không đánh lẻ
3. Lấy tốc độ của mình làm chuẩn
4. Dùng lại lại tốt lắm cũ nếu không muốn "an toàn".
5. Không chịu bỏ cuộc, hãy đem hết tuyệt chiêu khác phục địch thủ

a. Luôn nên nhớ, phát tư tưởng mình, tâm niệm rằng:

a. Không quên luôn luôn sẵn có

b. Không thiếu luôn luôn bất bại,

c. Không hướng xuất tất năng

Chăm luyện song đấu

Luyện song đấu cần diễn ra đều đặn theo lịch nhất, ví dụ thứ hai, thứ tư, thứ sáu một tuần

Các ngày khác luyện các chiến quyền khác và một giữa công lực với bạn cũ và trẻ dưới đài. Xem lịch tập luyện ở Chương 3 sau

Tóm lược

Chương này luôn nhắc bạn phân tích việc luyện. Bạn chỉ cần học hỏi, một lần gặp nhật kỹ năng tối đa.

Phần liệt kê ngắn gọn, nhằm minh phương pháp tập luyện và thuật như sau

1. Phải luôn nhận định của mình cho thấy rõ bạn.
2. Luôn nhất kỹ võ thuật, ghi một ý kiến của thầy và bạn để tự phát hiện lỗi lầm của mình.
3. Xem lại hàng ghi cuộc tập luyện đấu vô đài, so với nhất kỹ để biết mình tiến bộ đến đâu
4. Đặt vào phim để giải quyết các vấn đề còn tồn đọng trong quyền khác của mình.
5. Phải nhớ rằng tự phân tích mình thấy đến một mong tiến bộ liên tục

Chương 7

TỐC LỰC VÀ CÔNG LỰC

Qua phần tập luyện các đòn thế căn bản, bạn đã thêm nhập được ý niệm về thời điểm và các yếu tố gắn liền với nó – để thực nghiệm tài năng của mình, bây giờ ta đề cập đến hai điều quan trọng là: Tốc lực và công lực

Riêng tốc lực ra đòn, có thể đánh địch thủ từ cũ nhẹ đến cu nặng hoặc dũa điểm mẫn đấu – đều này công lực của bạn cao hay thấp

Tốc lực

Có ba yếu tố tạo nên tốc lực:

1. Tốc lực tay/chân khi công hoặc thủ
2. Tốc lực dốt chân
3. Tốc lực phản xạ của thân thủ

Tốc lực tay/chân

Tốc lực tay/chân điêu luyện như dây công luyện tập, đến độ trỉ vira nghĩ đến là đòn ra liền. Muốn thế, cơ thể bạn phải thư giãn thì đòn ra như được dầu mỡ bôi trơn, ngược lại sự căng thẳng, là sạn cát, cản trở thân thủ uyển chuyển, lẹ làng.

Để tôi luyện một đòn, rồi sinh phát liên nhần tập mãi một động tác vài ngàn lần, thậm chí năm ngàn lần (!) để nó trở thành phản ứng tự động, để đòn đó thành tuyệt kỹ độc chiêu, hề tung ra phát được như ý trăm lần như một

Người ta ca tụng sự "khô luyện quyền cước" là yếu tố tranh thắng kẻ địch. Nó tạo cho võ sĩ một lòng tin vững chắc mỗi khi họ giở đòn tuyệt kỹ! Võ sĩ quyền Anh (Boxing Mike Tyson là người chuyên áp dụng các đòn tuyệt kỹ trong ba hiệp đấu – sang hiệp thứ tư là công lực Tyson đã suy giảm/Trọng lực sĩ Trung Hoa cũng vậy, Trình Giáo Khu chỉ chuyên đánh "ba bữa" mà nổi danh là "đường số mười thười"

Tốc lực thân thủ

Nếu võ sĩ không thể xử lý tình huống cách cực kỳ nhanh chóng thì chẳng thể gọi đó là thân thủ

Trong cuộc đấu, chỉ cần địch thủ "nhìn thấy" đòn bạn sắp ra, là họ đã đánh đúng mục tiêu dự định. Đòn bạn càng ra chậm, địch càng phản đòn "nóng nhiệt" Các võ sĩ thất bại trên võ đài thường thuộc loại người chậm đòn!

Ở đây, ta chỉ bàn về dốt chân nhanh nhẹn của võ sĩ.



Hình: 196

Ở võ đường, võ sinh phải tập cho đến chân chân khớp trong võ trụ thành nhàu nhẽ như chân heo heo gối nưt sụn dương! Bạn phải tập cho gối và đầu gối thật dẻo dai chắc khỏe – để sẵn sàng bốc thâu hình rồi lui, sẵn sàng xông lại thật linh hoạt.

Tập đôi chân nhàu nhẽ, bằng tâm dùng cách tạo cái mặt vạch (bình 196). Khi nghe hiệu lệnh tấn công, bạn phóng mình đập vạch ra đòn vào bao đất li – bạn như đóng môn đất vạch ở thu hình di tranh tốc lực mỗi đòn thế.

Tốc lực phản xạ

Đặt một sức búa của bạn là một công cụ rất cần. Nhờ một sức búa mà đòn của địch sắp ra mà bạn kịp thời phản ứng.

Trong chương một đã nói, võ sinh phải tập một đòn năm nghìn lần, để động tác đó trở thành “phản xạ như chớp”.

Hộ đờ người thường không có phản xạ tự động của cơ bắp như người luyện võ. Tiến trình phản xạ gồm: một thấy, chuyển tín hiệu về não và cơ bắp tự động trong đòn cực nhanh (một khi đã được tới luyện quá nhiều lần). Bao cái võ trụ đầu là công cụ chính để luyện cái phản xạ cơ điều kiện.

Để luyện phản xạ, bạn cần có người cầm bat là chân trên bat tay, rút vạch bat vạch, một vạch cách nhau, một vạch nữa ngang tầm. Người cầm là chân bắt tín hiệu cái tách là bạn nên ngay tầm ra một loạt đòn liên tiếp. Thứ điểm bắt tách từ lúc đó tới khi dứt đòn.

Ở đây một video là một nền tảng sống động, võ ra phát ra hình ảnh của động tác đòn ra đòn ra đòn ra.

Võ ra đòn bằng cách dùng gối thì ra đòn ra đòn ra, dùng nhanh.

Trên đòn đã công và nhữ đòn này, người cầm là chân lên tục gọi đòn tay hoặc đòn chân, là tay người “tay”, là bạn ra đòn tay gọi “chân” cũng y như vậy. Bạn cũng có thể gọi đòn tay bằng số 1, đòn chân là số 2 r r. Khi số “tay” đã dùng số để mạch mạch các đòn liên tiếp, đòn là cho võ sĩ trên võ đài.

Tóm lược về tốc độ

1. Để cho thâu thời gian, đặc biệt là chân và tay.

2. Đặt chân phải linh hoạt – người cầm chân an toàn tập vạch.

3. Tốc lực phản xạ chân tay thế, tại điểm.

Tốc độ và công lực càng nhanh, càng mạnh thì đòn thế càng phát huy tác dụng to lớn.

Công lực

Công lực và tốc độ làm nên thành quả. Hai yếu tố này theo nhau như bóng với hình. Một người có sức khỏe chưa hẳn là người có cú đấm, đá mạnh – đòn giáng và họ chưa khổ luyện đòn thế.

Đòn thế và công lực quan trọng như nhau trong võ thuật – tay là bat, nhưng như một! Ai quá thiên về một trong bat điều kiện, là thiên lệch, là nguy hiểm. Cho nên võ sĩ Kịch Boxing phải luyện đến đòn thế và công lực.

Nhờ tốc lực mà thân thể thời gian một tung hoành ngang dọc như ý.

Lúc một luyện đòn thế, bạn nhún hẳn vào nó, luyện cho thành – rất phối hợp với tốc lực để thành đòn tuyệt kỹ.

Tập bao cát lớn

Chọn một đòn thế bạn đánh ra mười phần công lực vào bao cát lần đầu tiên. Kết thúc tay cho nhuyển, bạn đánh mười cú nữa – rất cứng phải tay để và càng thẳng và đánh mười cú nữa. Kế tiếp, tập đánh sang đòn khác hay đòn phối hợp.

Mục đích luyện là phát tung ra đòn mỗi lần một mạnh hơn, cứ đến mười như thọc sâu vào giữa bao cát lớn.

Ta cách tốt luyện này, bạn nhận tốc lực và đòn thế lên đến độ thần tốc.

Luyện một đòn ba mươi lần – một là mở đầu, và yêu cầu mỗi lần ra đòn phải biến hóa “mạnh hơn – nhanh hơn” Nghĩa là phát tung hết công lực ra mà đánh. Dùng ra mỗi lần tung đòn thì bao cát phát tung lên thay vì du đưa như kiểu bạn đẩy nó qua lại...

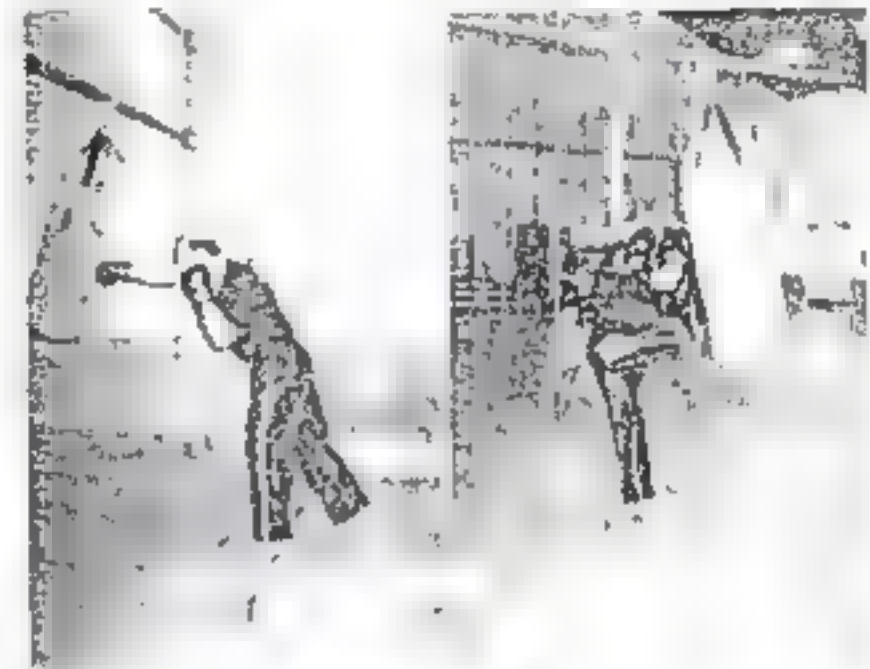
Bạn hãy canh khi bao du lại vừa đứng yên là tung ngay cú đâm. (Hình 197)

Với đòn đá móc và rồng cầu, bao du ngang, bạn cũng canh khi bao du lại thì... tung đá! (Hình 198).

Phương pháp tập bao cát là “đánh xuất lực”, mỗi cú một mạnh hơn.

Chỉ có cách tập bao cát hết sức kiên nhẫn – nhiều ngày, nhiều giờ, công lực bạn mất mau đến bộ. Bạn hãy

đánh hẳn từ bắt đến ba buổi cách nhật trong một tuần. Luyện song đâu cũng là luyện công lực.



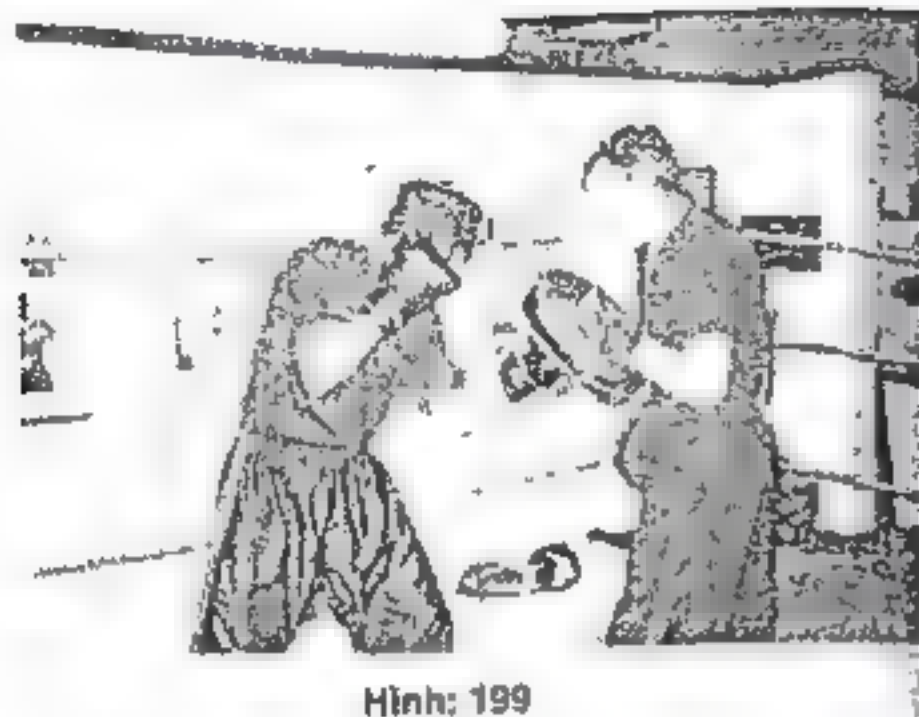
Hình: 197 - 198

Như ta đã bàn, công lực đánh vào mục tiêu khi nó di động thì ta phải canh thật điểm mà đánh. Để luyện thành điều này, ta phải tập khiên di động.

Tập khiên di động

Võ sinh và người mang khiên phải quấn thào với nhau như khi giao đấu. Người cầm khiên gọi đòn phải, đòn dơn thì người đánh phải ra bắt đòn tay, đòn chân nào đã luyện qua trước đây – rất phối hợp với động tác né tránh, lạng, búp... như khi giao đấu thực.

Người cầm khiên phải liên tục nhắc các đòn thế như xoay gối, hông, cật – đâm móc, đâm, gạt, hông xoay đá hời hước, xoay hông, xoay gối đá bọc (v.v...) (Hình 199)



Hình: 199

Mục tiêu cùng xa thì tốc lực càng nhanh. Nhấp một thì ta phát vận công bằng cú đâm xoáy, cú vận công.

Vận công lực dùng cách, ta vẫn có thể bị địch do vận mà không phát lấy đã truyền lực. Ban hãy luyện cu móc để ra đòn khi nào nhấp một, đánh sắp lá cờ.

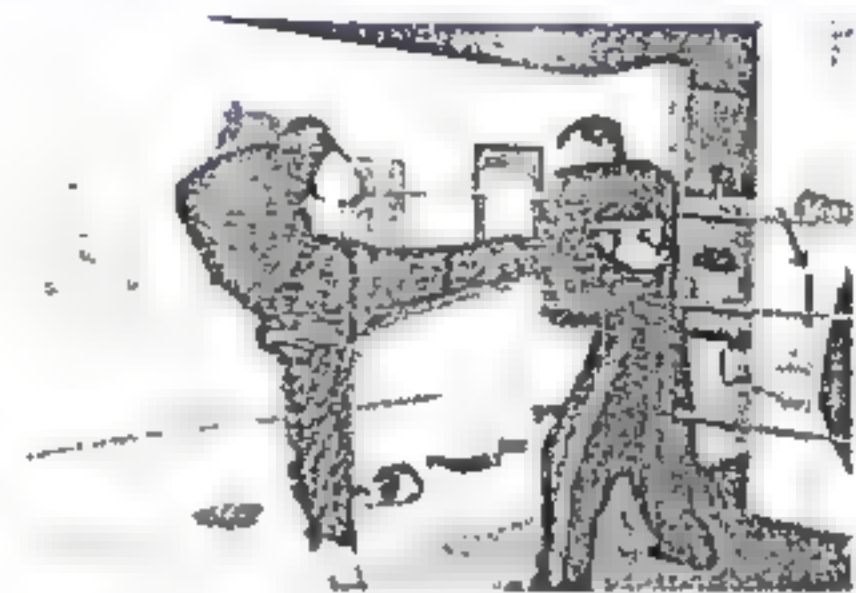
Khi phát triển lực đi động trong đòn đá xoáy bay đi vòng, thì khi đi động rất thích hợp.

Tập đá khiên

Nắm đòn đá phát bay biến quả nhất là cú tổng lực mạnh vào bao tử, có thể bị địch do vận.

Để luyện thành cú đá như bay và mạnh mẽ, ta phải tập ra đòn với người nang luyện và bỏ lên các đòn khác nhau (Hình 200)

Ban đừng bao giờ chỉ nắm đá tròng luyện, mà phải như đá xuyên khiên – bằng các cú đá quất, đá móc, đá xoáy.



Hình: 200

Khi tập một, nhiều võ sinh học đá, đá bắt học chỉ dựa vào lực truyền từ hông. Nếu ý vào sự tập luyện này, khi lên và đặt đầu thì này chỉ ra được vào những đòn phản công rất nặng nề.

Tóm lược về công lực

Luyện công lực, có ba yếu tố

1. Để cơ thể thư giãn
2. Một đòn học phát vận lực chấp nhạo.
3. Ra đòn thế một lúc một nhanh, một mạnh suốt lúc tập luyện.

Chương 8

ĐIỀU KIỆN

Tập luyện cho thành một thân thủ nhanh và mạnh là điều kiện cần thiết cho sự thành công. Công thêm các yếu tố cân bằng khác, thì một đấu thủ mạnh nhất sẽ gặt hái thành đạt rất rõ.

Điều kiện sống còn cho một võ sĩ là phải chịu đựng đòn đánh và ra đòn thật mạnh.

Một khác biệt chịu đựng mà quay về đòn thế thì có thể gặt hái rất chiến thắng ban đầu cho đấu thủ mới xung trận, nhưng cuối cùng thì hết đường!

Khi bạn lên võ đài đấu một trận kéo dài từ hai, năm, bảy chín hay mười hai hiệp, bạn cũng phải thích ứng với đòn thế tung mồi đẩy công lực. Yên trí như thế, bạn sẽ hao tổn sức lực bằng ba cách khác.

1. Ra đòn của mình

2. Rút dần sức lực của bạn

3. Căng thẳng thần kinh làm ảnh hưởng hơi thở của bạn

Bạn phải chống lại ý định, khi không thích ứng được với trận đấu, bạn bị dễ thương trong lúc đang một mình

Trong quần chúng người ta phải thuộc lòng câu "Quần chúng đổ xô bắt, chiến trường bỏ đồ mất". Đây cũng là chủ đích trong chương này.

Để có thể lên võ đài, đấu thủ phải hội đủ bốn điều kiện

1. Công/thủ linh động.

2. Chịu đựng bền bỉ

3. Công lực thâm hậu

4. Phối hợp thân thủ

Linh động

Linh động là động tác kết hợp cơ bắp cơ gân. Nếu không linh động, đòn đánh không thể phát huy hiệu quả tối đa.

Nhiều đấu thủ xuất thân từ các môn võ khác, họ thấy tập luyện như vậy chẳng có gì lạ, nhưng nó chẳng hề kém phần quan trọng.

Bắt tập linh động ngày ngày phải làm trước và sau buổi tập.

Trước khi bắt đầu buổi tập này, bạn phải làm nóng người bằng cách chạy nhanh vài vòng sân tập cho máu huyết chảy đều, cơ bắp sẽ không bị giãn và nhiễm lạnh.

Vận động khớp xương

1. Xoay cổ

Xoay cổ thật rất nghịch chiều (xem sơ đồ 19 - 20), rồi ngửa cổ (sơ đồ 21) và cúi đầu (sơ đồ 22).

2. Xoay vai

Đứng thẳng, phát tay tởm/hai (xem sơ đồ 23). Rót chuyển sang tay trái, làm y như vậy.

3. Xoay eo

Đứng hai chân cách nhau bằng vai, chống nạnh đôi tay xoay eo vòng thuận, rồi nghịch (xem sơ đồ 24)

4. Xoay đùi

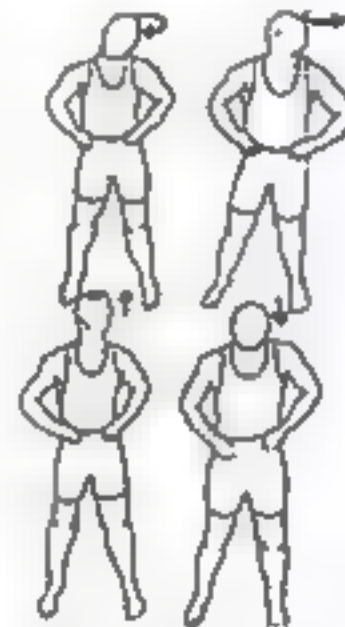
Nâng một chân ngang hông, xoay vòng, rồi chuyển sang chân kia, lặp lại động tác này (sơ đồ 25)

5. Xoay đầu gối

Đứng bằng chân, hai tay chống đầu gối, cúi mình, rồi xoay vòng thuận và vòng nghịch (xem sơ đồ 16).

6. Xoay mắt cá

Nâng đùi ngang hông, bạn xoay mắt cá phải, rồi xoay sang mắt cá trái (xem sơ đồ 27)



Hình: 19 - 20 - 21 - 22

Duỗi mình

Có hai cách duỗi là bất động và đi động

Duỗi bất động - tại chỗ còn duỗi đi động như động tác gập chân lên, đá thẳng ra.

Duỗi đi động - theo cách duỗi bất động để ngựa cơ bắp tổn thương. Bạn chú ý nên làm động tác "ưỡn" và như thế là hết cơ bắp



Hình 23



Hình 24



Hình 25



Hình 26



Hình 27

Chống tay dạng chân

Còn gọi là thế quyền chẻ (xem sơ đồ 28). Dạng chân rộng bằng vai, hai tay chống đất, giữ yên thế này trong một phút. Vào thế này, bạn cảm thấy gấu hông nhưng không đau, còn như thấy đau, thì thu bớt chân vào.

Rồi chịu hai gót chân xuống sàn trong mười giây - thu chân lại, rồi lại dạng ra rộng hơn năm mươi phần năm, chịu thêm một phút nữa.

Xoạc cẳng chống tay

Xoạc cẳng trái thẳng, cẳng phải quí vào, hai tay chống đất giữ thế cân bằng (sơ đồ 29), gót trái kẻ xuống. Giữ yên thế trong mười giây - rồi ép gót xuống thêm mười giây. Thả ra xoạc lại, giữ thêm mười giây nữa. Rồi đổi sang cẳng phải, lặp lại đến trình kể trên.



Hình: 28 - 29

Thông thường ta vào thế chống tay dạng chân rết mới qua thế vồng cũng chống tay bàn bảy đang mỗi chân từ ba đến bốn lần.

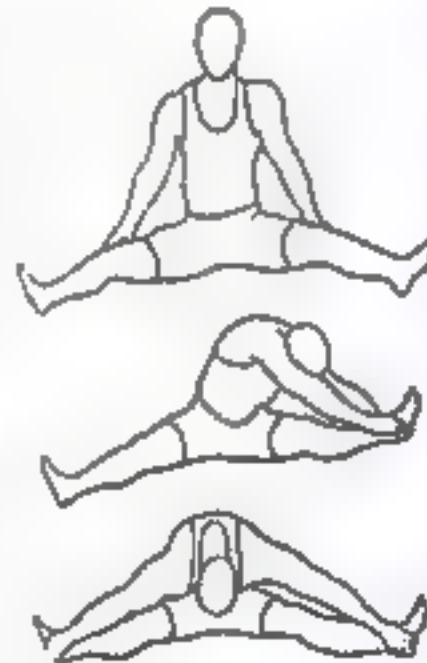
Thế ngồi dạng

Thế ngồi dạng cũng xoay eo, đặc biệt cần cho võ sĩ Kick Boxing.

Thế nào ngồi bết, dạng cũng hết mức (sơ đồ 30), hai tay nắm gót phết cút dần chạm gót (sơ đồ 31), giữ yên mười giây, rồi chuyển sang nắm gót trái, cút dần chạm gót.

Lặp lại vài ba lần một bên chân, đến mười giây.

Sau đó, đang hai tay nắm gót, cút dần chạm sàn, giữ yên thế này mười giây. Lặp lại năm bảy lần, cả cũng đến mười



Hình: 30 - 31 - 32

Thế giã lưng

Thế tập này giúp huyết mạch vùng sống lưng lưu thông đều hòa, đặc biệt nên tập sau một ngày hoặc một buổi luyện võ.

Nằm thẳng xuống sàn, co chân lên sát mông (sơ đồ 33) rồi hai tay ôm chặc gót (sơ đồ 34) trong mười giây. Sau đó lại duỗi thẳng chân ra như (sơ đồ 35). Lặp lại từ năm đến bảy lần.



Hình 33



Hình 34

Hình 35



Thế ngồi co háng

Tập thế ngồi co nhằm xoa bóp cơ bắp háng sau buổi tập các đòn đá



Hình: 36 - 37

Vết vệt, chum gót, kéo vào bang (xem sơ đồ 36), hai khuỷu tay đè xuống gót, kiến thể trong màn giấy làm từ năm đến bảy lần.

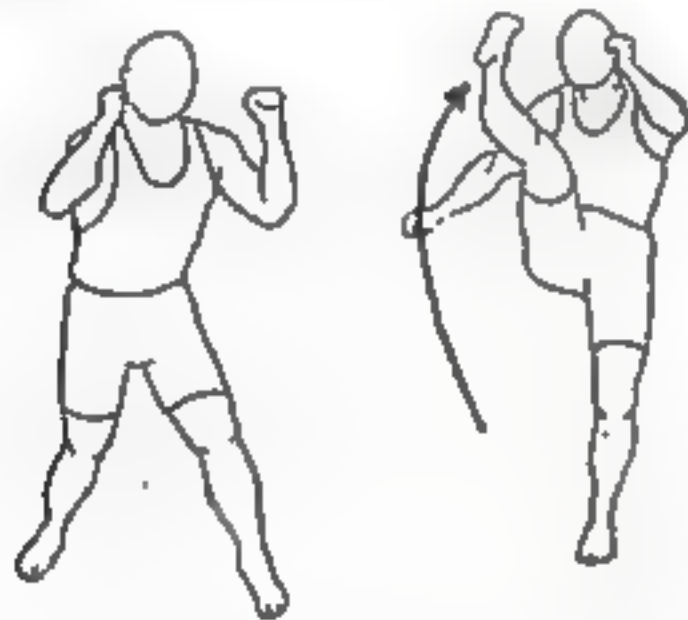
Thế đứng cưỡi ngựa

Thế đứng này tựa thế cưỡi ngựa rất nổi tiếng trong làng võ Đông Tây còn gọi là tấn ki mã

Đứng dang hai chân cách nhau chừng 90cm, hạ mông xuống như (sơ đồ 37). Giữ vững thế trong mười giây. Rồi đứng lên cho gần thân. Lặp lại thế này từ năm đến bảy lần

Thế bắt căng

Đứng chân trước chân sau (xem sơ đồ 38) để gót thẳng bắt gót chân lên hết tầm (sơ đồ 39). Hít mười lần mỗi bên



Hình: 38 - 39

Thế bắt gạt ngang

Thế bắt căng này còn gọi là củ dờ rỗng đầu

Đứng như thế bắt căng lên cao, rồi gạt nửa vòng từ trái sang phải, xem sơ đồ 40. Gạt gót mười lần mỗi bên



Hình: 40 - 41

Thế đảo hậu

Ngồi thẳng mình, hai tay tựa ghế, nâng thẳng chân trái lên, từ từ đảo gót chân thành nửa vòng từ sau tới, xem sơ đồ 41. Mỗi chân đảo mười lần

Tóm lược

1. Bàn luôn luôn phải làm nóng mình trước khi tập công thủ linh động.

2. Vận động cơ khớp trước khi tập thể cơ giãn.

3. Dùng bao giờ cơ giãn trong khi đang tập giãn gân cốt

Sức chịu đựng

Đấu thủ môn Kick Boxing có sức chịu đựng bền bỉ vượt trội đấu.

Dạy mọi người dành cho tư lẩn cho dạy thu, nên dạy tư lẩn về ý phạm lỗi thì tư phạm khác thực sự bắt đầu từ đó. Nên bạn phải hiểu biết trước khi ra đòn thì dạy dỗ dễ vượt qua rồi.

Không có cách nào tập sức chịu đựng "tốt" cả. To phải tập suốt tháng suốt năm. Nếu bạn muốn "dịch cao" thì phải có nền tảng vững. Bạn nên nhớ sự quan trọng trong một năm đầu về tư chân thường hoặc đơn giản, sức chịu đựng của bạn sẽ sự giảm dần đi. Vì dụ bạn nghĩ tập được một tháng, thì phải tập lại hai tháng, mọi "hết sức" nhiều lần trước.

Có bốn cách thành tựu về duy trì sức chịu đựng là:

1. Chạy bộ

2. Nhảy dây

3. Tập xe

4. Bơi lội

Trong môn Kick Boxing, tư chỉ cần về điểm 1 và 2

Chạy bộ

Nên tập làm nên sức chịu đựng dẻo dai là chạy bộ cách nhất, mỗi lần chạy 3km (xem kế rồi ngày luyện cả trong (du lịch bộ) rồi tăng dần lên 8km trong vòng sáu tháng.

Cách tập này xem ra thật nhẹ nhàng, nhưng bạn nên nhớ tư cần tập sự bền chứ không chạy lấy nhanh, vì chạy nhanh, bạn dễ bị chấn thương.

Khi sức bền dần tăng, thì cuộc chạy sẽ mau hơn. Tuy nhiên, ngày tháng tập luyện của bạn một khi đã đạt đến cao, thì cũng là lúc bạn cần thay đổi lịch chạy

Dinh cao chạy bộ, tính vào khoảng 3.200 cây số trong vòng sáu tháng. Bạn cần chạy tốc độ, và bắt buộc nhịp đi đồng của Kick Boxing – làm nền cho "bước chân diễn tả"

Bước chân diễn tả

Bước chân này khác bước chân chạy bộ xen vào nhịp thở – khi nhịp bước quá nhanh, thì nhịp thở bị rối loạn. Cho nên thay vì chạy đến trong 5 đến 6 cây số, bạn chạy chậm trong 500m, cho nóng người, rồi rồi bước 100m chạy chậm 100m, chạy nhẩy 100m rồi lại rồi bước 100m chạy chậm 2 cây số rồi lại chạy 700m rồi mới dừng hẳn.

Có chạy mau hết vòng trên đường thành phố làm chạy trên xe đạp. Cũng vậy, cơ thể bạn tiêu hao sức rất nhiều vào bước chân đi đồng trên cả đất. Cách chạy thay đổi tốc độ kể trên rất có ích cho sức lực của bạn. Cách chạy nhẩy khiến thân thể bạn vận động khác thường và giúp bạn có sức tăng tốc khi cần đến.

Ta đã biết chạy cách nhất ba, bốn lần trong tuần thì này một tuần chỉ chạy ba lần là đủ.

Lịch chạy trong tuần suốt sáu tháng như sau

Thứ hai: chạy chậm 8 cây số

Thứ ba: chạy nhẩy 4 cây số: 700m làm nóng người – 2.300 chạy nhẩy – 700m chạy chậm lại

Thứ năm: 5.000 tốc độ trung bình chạy nhanh

Thứ bảy chạy nhẩy làm cách chạy chính. Dĩ nhiên, bạn không chỉ thay đổi bước chân, mà còn thay đổi đường chạy

(ngắn gọn) nghĩa là đi vào b: a: c (nếu 50m chạy 25m chạy nhảy)

Chạy pha nhảy nguyên được học ở chạy bộ nhảy rượt vào đập đung, nay môn nhảy này rất hợp nên ta đưa vào phần tập của môn Kick Boxing

Chạy leo dúi

Có nhiều kiểu thức trái ngược nhau về cách tập luyện sức bền sức dẻo bạn đã từng nghe từ Kick Boxing chạy leo dúi xuống dốc nhưng cách bạn chỉ nên tập cách chạy này trong mùa thu đông, mỗi tuần 1 lần

Chạy xen kẽ

Nếu bạn đã tập chạy được sáu tháng rồi, nay muốn tập thêm sáu tháng nữa, ta có thể áp dụng lối chạy xen kẽ

Chạy xen kẽ là ngắt quãng đường thành nhiều kiểu chạy để cơ thể làm quen với nhịp chạy bất thường giúp cơ thể dẻo dai hơn là chỉ chạy hết sức lực. Tuy nhiên, khi mới tập bạn chỉ nên chạy xen kẽ, chờ mong tới ngày thể thao gần luyện cơ bắp trong sáu tháng đầu.

Chạy xen kẽ

1 Chạy chậm trong 1.500m.

2 Chạy lúp xúp (chậm hơn chạy chậm) trong một phút

3. 4 x 400m chạy nhảy, xen một phút chạy lúp xúp giữa 4 quãng 400m

4 Chạy lúp xúp một phút

5 2 x 200m chạy nhảy xen một phút chạy lúp xúp giữa 2 quãng 400m

6 Chạy chậm một phút

7 2 x 200 chạy nhảy xen một phút chạy chậm giữa 2 quãng 400m.

8 Chạy chậm chậm dần để kết thúc.

Tuy nhiên, khoảng chạy có thể điều chỉnh, cách chạy này khá tập, nên cần xen vào ít ra là một phút nghỉ nhịp

Tóm lược

Cách chạy xen kẽ được biểu diễn bằng mô hình tam giác tháp. Phần dưới là chạy chậm, phần giữa là chạy nhảy, và trên cùng, xen vào là chạy lúp xúp rồi chậm (xem sơ đồ 4.2).



Sơ đồ chạy xen kẽ

Chạy chậm có tác dụng ba nhịp tim và tăng sự hấp thụ oxy (đường khí). Chạy nhanh làm bạn tăng tốc tăng lực và lướt qua nhịp thở.

Chạy xen kẽ giúp bạn tốc phát gia tốc và cũng có khả năng lướt nhịp thở.

Nhảy dây

Nhảy dây có thể thay thế các cách chạy bộ. Võ sĩ Kick Boxing thích nhảy dây vì họ có thể tập ngay tại nhà, vì nó có đủ công dụng như các cách chạy bộ xen kẽ.

Cách nhảy có thể thay đổi. Khi thì nhún hai chân, khi thì nhún một chân (tựa đi vừa nhảy). Khi nào nhảy đủ lực bạn hãy nhún lên cho gối ngang hông.

Cuối cùng, bạn vừa nhảy vừa chạy tới rồi chạy lui...

Nhảy dây 15 phút cách ngày rất năng động lên 30 phút trong một buổi tập. Leo dùi sên thông. Bạn có thể chia cuộc nhảy làm 10 hiệp, mỗi hiệp ba phút. xen vào đó một phút nhảy đều nhịp lấy sức. Cái chính là nhảy đều nhịp trong một hiệp.

Nhảy nhịp giao đấu

Nhảy đều nhịp trong mười phút làm nóng người, rất nhảy đều như nhịp đồng hồ. Rồi tiếp thêm hiệp tăng hết tốc lực từ 5, 10 đến 20 giây, kết hợp với nhảy đều nhịp lấy sức.

Nhảy nhịp giao đấu, tay bạn phát vọt dây nhanh, mạnh. Dù bạn chọn cách chạy bộ hay nhảy dây, phát hết sức tránh kiểu "làm lấy lệ". Nếu việc luyện sức bền có ích, thì nó phát phản ảnh trực tiếp "nhịp nhịp giao đấu".

Trường hợp võ sĩ đánh quyền Anh vô địch thế giới "hang ngang" là Michael Spinks, trước đó anh chỉ là võ sĩ vô địch "bang lạng", nhưng nhờ chuyên cần tập chạy bộ, mà anh đã leo lên chức vô địch thế giới hang ngang. Đây là sự kiên nhẫn nhất vô nhị trong làng quyền Anh thế giới. Tôi (tức tôi) đã đón đường tập chạy của nhà vô địch thế giới Spinks mà hỏi: "Ông đã đủ thể lực rồi, sao vẫn tập chạy?" Cậu sau tôi hỏi tiếp: "Vậy ông còn tập nữa để làm gì?" Ông đáp: "Để vượt qua mười hai hiệp đấu".

Như thế, Spinks cần tập chạy ba phút, tương đương với thời gian đấu một hiệp trên võ đài, kèm một phút nghỉ sau mỗi hiệp. Thành công rực rỡ của ông đã làm thay đổi cách tập chạy bộ cho một võ sĩ đánh quyền Anh nhà nghề mà trong làng quyền Anh thế giới còn người còn còn mơ hồ.

Đã nhiều người tập chạy không chỉ cứ chạy 2 cây số cách nhịp là được, và nên biết rằng, không được tập "chạy tới" mà phải chạy từng đoạn khoảng cách, tốc độ và thời gian – là ba yếu tố đến bộ "vàng chấu". Muốn thế, bạn phải ghi chép lịch tập luyện để tham khảo. Như đó bạn tự ra được bao điều bố trí cho mình, dù như một viên lương, lên cấp trung hay cấp cao trong làng Quyền cước tự do.

Bây giờ ta bàn về công lực và lập lại câu hỏi: "Bạn luyện tập để làm gì?"

Công lực

Huấn luyện sức chống chọi là tập luyện cơ bắp, nhưng tập cách nào và cỡ nào?

Cơ bắp có co giãn mạnh mẽ và dẻo dai thì ra đòn mới nhanh mạnh. Đặc biệt là cơ bắp bụng, là điểm hay bị đòn nhất. Mỗi câu chồm ngón đẩy trí tuệ trong lòng võ nói: "Sức tàn xuất tay!" Ý nói rõ sẽ yếu sức chịu đựng thì có quyết đấu, cũng cảm bằng chiến bại!

Lực tay

Cơ bắp (ba đầu cơ đuôi) nằm sau xương cánh tay rất hợp khi cần ra cú móc lên

Nội số đòn như cũ quai ngược, bạn phải co tay sát ngực rồi bung ra, quai ngang tay lại, và nhấc đòn tay đã đang đều đưa vào cấu trúc cơ bắp cơ đuôi trên cánh và cổ tay

Chia phần

Để dễ ra mỗi bài cần tập lại bao nhiêu lần, phải xem bao nhiêu cú đâm đã bạn có thể tập lại trong một buổi. Sau nữa, lấy hai phần ba số đó làm thành một phần, mỗi buổi gồm ba phần

Ví dụ về động tác bứt đất

Bạn hít được 30 cái mỗi lần, hai phần ba là 20 cái, vậy ba phần là $20 \times 3 = 60$ cái. Ven kế mỗi phần, nghỉ một phút.

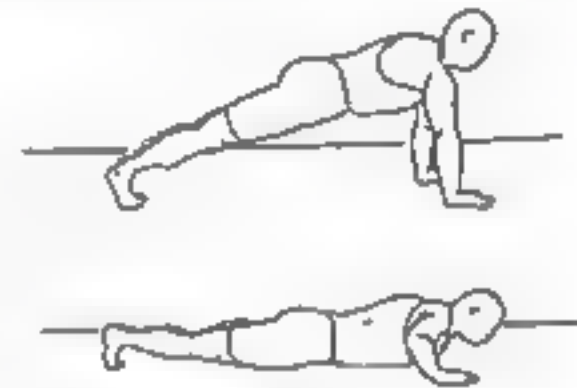
Đây là cách chia phần căn bản, khi tiến bộ, bạn hãy tăng động tác, tăng phần tập lên. Ở đây, bạn nên biết rằng một võ sĩ không tập như một lực sĩ cử tạ, cũng không phải lực sĩ chạy bộ. Cho nên buổi tập của họ cần tăng dần lên thay vì buổi tập đơn thể.

Tập cơ bắp

Hít đất là thể tập cơ bản (hình 43 - 44), đôi tay phải nâng toàn thân lên, rồi hạ xuống. Tuy nhiên tay bạn chống càng rộng thì cơ bắp trên ngực càng vận động mạnh. Bình thường, bạn chống tay rộng ngang tầm rộng của vai, khi đã tiến bộ, bạn chống tay rộng thêm. Cuối cùng chống chụm đôi tay vào mé trong đùi sức đôi tay phải chịu càng tăng.

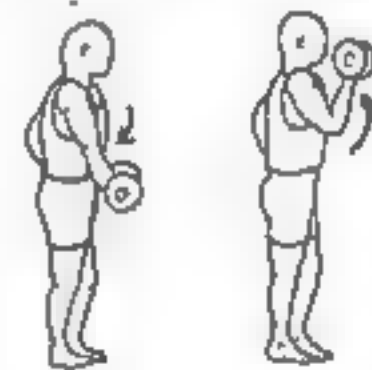
Cử mình

Cử mình, xem hình 45 - 46. Động tác này cử toàn thân, đưa lên, hạ xuống. Nó khác bạn cách hít đất một bậc



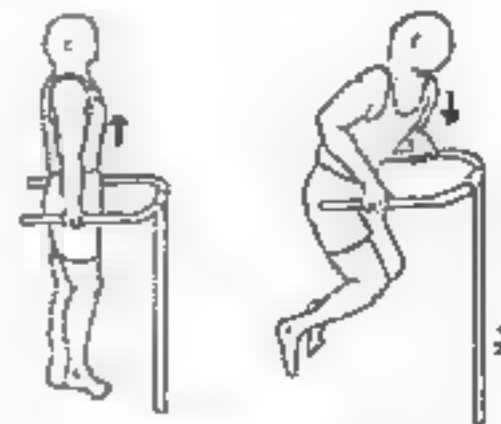
Hình: 43 - 44

Nhiều người cử tạ trong thế nằm ngửa, nhưng cách hít đất là tiện lợi hơn cả, vì ta không cần thêm vật gì phụ nữa - và có thể tập bất cứ chỗ nào.



Tập tạ

Cử tạ tay, xem hình 47 - 48. Khi cử tạ, bạn dùng tất hàng lần lực nâng tạ. Võ sĩ Kick Boxing



Hình: 45 - 46

thường tập tạ nhẹ cả
cử nhiều lần thay vì
tạ nặng mà cử được
ít

Tập bụng

Bụng sau chắc vùng mông có thể chịu đựng được đòn
hang mà không bị thương tổn nếu bụng bị nhiều đòn, thì
các cú đá cũng mất sức công phá

Bụng trên và bụng dưới bạn cơ bắp phát triển chắc nếu
được tập luyện bên bị bằng thể ngồi lên, rồi rồi thể gập
chân

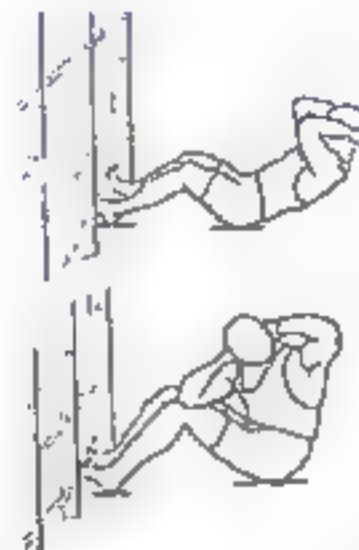
Thể ngồi

Xem hình 49, bạn nằm, đặt chân gót vào song cửa, bat
tay ôm đầu từ từ ngồi lên, khuỷu tay phải day qua góc lên
gót trái (hình 50) rồi ngả lưng xuống, từ từ ngồi lên,
khuỷu trái day lại, góc lên gót phải.

Thể nằm

Xem hình 51, bạn nằm ngửa, đặt tay bên song cửa, từ
từ gập thẳng chân lên, thành góc vuông (hình 52).

Uốn cuộn gối khuỷu



Xem hình 53, bạn nằm ngửa, bat tay ôm đầu, từ từ
ngóc đầu, gập hai khuỷu tay vào nhau, đồng thời cơ gót
lên, cuộn mình lại cho đầu gối chạm khuỷu tay. Thả ra,
giữ yên vị thể trong bat, ba giây. Thể uốn mình cuộn gối
tập cơ bắp bụng trên, bụng dưới đều sâu chắc, tăng lực
chịu đựng.

Còn nhiều thể khác
tập cơ bắp bụng. Tuy
nhiên, bạn nên chú ý
tập cơ bắp bụng bằng
ngày và quan trọng là
xen kẽ với các cách tập
thể hình đã kể trước
đây.



Tập chân

Bạn nên tập chạy
leo dốc xuống dốc cho

Hình: 51 - 52

chân nhanh như-hu
là cách tập thể hình
(như học sĩ thối mĩ)

Chạy leo dốt

Chạy leo dốt chỉ cần
leo chúng ta như là vào
sân khi chạy 1500 cho
nóng người, hơn dốt sang
leo dốt, thể dục lấy và
lấy tập thể này như là
vết chạy chân 1500m cho
lấy và



Hình. 53

Thả dốt

Trước tập thể dốt 1500m, có dịch Kịch
Đạo diễn thể dốt, như chạy thả dốt, anh đã luyện được cả
"thể dốt", giúp anh làm nên sự nghiệp lẫy lừng!

Nguyên tắc thả dốt gần như sau lúc bạn leo tới đỉnh
dốt. Thả dốt một chút leo dốt, thả dốt sau khi đã chạy
700m cho nóng người. Một khi công lực này đã mạnh vào
cơ bắp dốt chân, bạn sẽ luyện được cả dốt có lực công phá
vô địch

Phối hợp

Phối hợp đơn thể là nhiệm vụ của bộ não

Nhiệm vụ đơn thể trong quyền cước tự do dốt hết cả chuỗi
đồng tác. Với người mới luyện võ, thì đơn thể thật không
đơn giản, vì bạn đầu bộ não chưa thể ra cả một chuỗi liên
ngay lập tức, mà nó phải tập thành phản xạ

Vô sĩ kinh nghiệm đã luyện đều được nhiều đơn thể rất
ho hảo đơn thể nhanh hơn người mới học đơn thể đầu

Để có thể tập luyện được một đơn thể đến nỗi trụyển thu
huyền ra đơn. Vấn đề là phải chọn luyện đơn thể cho "nhập
tâm"

Trước một trận đấu, võ sĩ bị căng thẳng, làm ảnh
hưởng đến sự phối hợp đơn thể. Vì thế phương pháp này
chính là trước khi một trận võ dốt

Dấu với bóng

Tập dốt với cái bóng, tương như dốt với dốt thật, bạn
cũng giữ hết các đơn công thủ ra vào đánh một mình.
Như thế, bạn có thể luyện các đơn thể, mà không bị áp lực
như đánh với người thật hay phải ra sức như đấu bạn cái
bóng tay dốt

Vấn đề giữ thân thể tương đương và tinh thần có thể
đầu dốt khác nhau. Bạn sẽ hay đơn phối hợp, có thể đánh
nhanh - chậm - hay vừa - tùy ý

Cách dốt tương đương làm như thân thể tương đương, giúp
ta chống đỡ được sự căng thẳng trước một trận đấu

Bạn phải tương đương dốt thật ra đơn như đặc biệt, rất
tư cách thể đơn dốt đúng. Tập tuu sự hỗ trợ thể thể
cái dốt thể mà ra đơn đầu công hợp. Một, tuy, chân đơn
phối hợp để ra đơn hoặc phòng thủ cho bạn

Chỉ dẫn cách phối hợp:

1. Theo luyện các động tác, bạn đầu chậm, sau nhanh
2. Dốt với bóng để theo luyện đơn thể

3. Dẫn dắt bước phục trở ngại một sự cách biệt giữa đầu óc và chân tay.

Tóm lược

Mục đích của chương này là nhằm giúp bạn làm quen với việc "dấu rõ" và thêm nhiều kiến thức về bạn cần làm gì và tại sao làm thế và câu hỏi đầu tiên, này ra trong óc xem lúc nào bạn cần làm.

Bây giờ, điều cần là sắp xếp trình tự, gồm các sự chính xác về thời gian, câu hỏi và như thế, cần có chương trình rõ ràng để theo đuổi

Chương 9

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN

Và sĩ Kich Boxing cần lập kế hoạch luyện tập hàng tuần bằng tháng và hàng năm. Trong đó, phải có phần tập đơn thể chạy bộ thể lực, thực đơn và thời gian nghỉ ngơi lập chương trình, phải đối chiếu với tình hình thực tế, khả thi, và trên hết, phải có kết quả cụ thể.

Ghi chú phải làm ngay sau một buổi tập luyện, ngắn gọn, rõ ràng

Chương trình cơ bản

Chương trình phải xoay quanh ý tưởng thay đổi lịch luyện tập để tránh sự nhàm chán, và phục hồi sức lực.

Thời tiết	Chạy bộ	Hiện trạng sức	Ghi chú trong ngày
Thứ ba	Luyện đơn		
Thứ tư	Chạy bộ	Hiện trạng sức	
Thứ năm	Luyện đơn		
Thứ sáu	Chạy bộ	Hiện trạng sức	

Thứ bảy	Luyện đơn		
---------	-----------	--	--

Chương ta đã biết thời gian chạy bộ trong chương 8, tùy nhiên, ở đây ta chia nó thành từng phần tập luyện và chia thành bốn chương trình nâng cao. Việc đầu tiên có thể đã vượt qua các môn nước để m ở đây rồi sẽ gọi cho bạn một mức độ thực hợp nhất

Chương trình một từ 1 đến 2 tháng

Thứ hai thứ tư thứ sáu

Chạy 3.000m chậm nhanh (đều nhịp)					
Hít đất	leo dốc	1 lần cuộn gối khuỷu	Thế ngồi	Thế nằm	Tập tạ

$3.200 \times 3 \text{ lần/tuần} \times 8 \text{ tuần} = 76.800m$ chạy chậm (đều)

Thứ ba thứ năm thứ bảy

Làm nóng người	15 phút	
Đấm đá tự	25 phút	Luyện đơn tay cơ bản
Tập với khăn đòn	25 phút	Luyện nằm đòn chân cơ bản
Chạy nhất	25 phút	Luyện thế thủ cơ bản

Chương trình hai từ 2 đến 6 tháng

Thứ hai thứ tư thứ sáu

Chạy 4.800m mỗi ngày trong 6 tuần đầu	Chạy 6.100m trong 6 tuần thứ nhì
---------------------------------------	----------------------------------

Chạy 8.000m mỗi ngày trong 4 tuần cuối					
Hít đất	leo dốc	1 lần cuộn gối khuỷu	Thế ngồi	Thế nằm	Tập tạ

$Chạy 3.200 \times 3 \text{ lần/tuần} \times 6 \text{ tuần} = 28.800m$

$Chạy 6.400 \times 3 \text{ lần/tuần} \times 6 \text{ tuần} = 11.520m$

$Chạy 8.000 \times 3 \text{ lần/tuần} \times 4 \text{ tuần} = 480.000m$

Cộng thêm 76.000m từ chương 11 là $= 374.400$ chạy chậm (đều)

Thứ ba Thứ năm Thứ bảy

Làm nóng người	15 phút	
Đấm với bông	3x2 phút	
Đấm đá khăn đòn	20 phút	Tập đòn tay cơ bản
Đấm đá khăn đòn	2x2 phút	Tập đòn tay
Đấm đá khăn đòn	20 phút	Tập 5 đòn chân cơ bản
Đấm đá khăn đòn	2x2 phút	Đá
Song đấu	10 phút	Tập thế thủ
Đấu võ dật	2x2 phút	Tập đòn tay
Đấu võ dật	2x2 phút	Tập đòn chân/tay

Chương trình ba từ 6 đến 12 tháng

Thứ hai/thứ tư/thứ sáu

Thứ hai	Chạy chậm (đều)	Giờ giờ vào nhất
---------	-----------------	------------------

		8 000m		kỷ	
Thời tiết		Chạy chậm 5.000m		Giữ nhịp kỷ	
Thời gian		Chạy mau chạy nhanh 4 800m			
Hết đất	Lưu độc	Đón vận gặt khuỷn	Thế ngột	Thế mềm	Cử tạ

That be That none That be

Làm nóng người học tập	15 phút	
Đầu cột bóng	3x2 phút	
Đầu võ dật	3x2 phút	Đòn tay
Đầu võ dật	3x2 phút	Đòn tay chân
Đầu võ dật	2x2 phút	Đòn tay đòn chân ngang
Đầu võ dật	2x2 phút	Đòn tay chân, cột bắt đầu thủ
Đầu đá khấc dật	2x2 phút	Đòn tay cơ bản – ngang cạo
Đầu đá khấc dậm	2x2 phút	Đòn chân cơ bản – ngang cạo
Đầu đá khấc trụ	20 phút	Các đòn phụ

Chương trình bốn: từ 12 tháng trở lên

That but that he but she

Thời hạn	8.000m cây chôn (đất)	Chỉ giữ vào một ký
----------	-----------------------	--------------------

Thời gian	1 000m chạy chậm	Chỉ nhật ký
Thời điểm	Chạy ven lề	

That be that name, that beiv

Làm nóng ngón tay	15 phút	
Đầu gối lỏng	3x2 phút	
Đầu gối dẹt	1x2 phút	Đòn tay
Đầu gối dẹt	4x2 phút	Đòn tay chân
Đầu gối dẹt	2x2 phút	Đòn tay chân - cân bằng
Đầu gối dẹt	2x2 phút	Đòn tay chân, đòn chân hướng
Đòn đầu gối dẹt	2x2 phút	Đòn tay
Đòn đầu gối dẹt	2x2 phút	Đòn chân
Đòn đầu	20 phút	Khởi phục sau khuỷa gối

Ghi chú: nghỉ ngơi là điều rất cần trong các chương trình tập luyện kể trên. Chú nhất nhất tuyệt hạn phải nghỉ cho phục hồi sức khỏe. nếu không nghỉ thích đáng, bạn có thể suy yếu và dễ chấn thương.

Các chương trình kế trên cơ sở không hợp cho một người, nhưng lại giúp bạn lấy lại làm việc, sửa lại cho hợp với nhu cầu hiện tại của bạn.

Dù chương trình một và hai rất dễ tập, nhưng ta phải coi nó như nền móng không thể thiếu, để xây nên "lâu đài thể lực" cho bạn.

Vượt thời gian, bạn có thể được bat cấp, rồi có thể bị lùi lại một cấp. Dù bạn tiến nhanh hay chậm, thì chương trình tốt nhất diễn ra trong vòng hai tháng, tối đa là 12 tháng, đến giúp bạn có dịp nghỉ lại tiến bộ, để quyết tiến không chịu lùi.

Chương trình đặc biệt

Chương trình tập luyện sáu tuần, có thể tạo cho bạn một kết quả đặc biệt - nghĩa là giúp bạn đốt mỡ với một đốt mỡ được tập luyện trong thời gian tương tự.

Qua thời gian luyện tập, bạn sẽ nhận định thể mạnh, thể yếu của mình và của đối thủ. Cho nên nhất kỳ luyện võ một ngày của bạn là một nguồn thông tin quý giá, nó giúp bạn đấu một gã rất khôn ngoan, và cũng cố lại thể ngày càng tăng.

Với đấu thủ chuyển từ môn võ lên hệ như quyền Anh (Boxing), hay Karate sang Kick Boxing, phát triển trong chân chính lại đòn thế, cho hợp với thói quen trong môn quyền cước này.

Một khi bắt đầu luyện song đấu, bạn nhận thấy chương trình cố định dài hạn sẽ bỏ hoặc cách tập của bạn. Bạn phải sắp xếp chương trình tập của mình, hãy tự hỏi câu: "Mình tập luyện nhằm mục đích nào?" để công việc cho kết quả tương xứng. Việc quan trọng không kém là phải tìm cho được một võ sư hay một huấn luyện viên có kinh

nghiệm phong phú, sâu rộng để dẫn bạn thẳng đến cùng đích...

Chương trình cuối cùng chuẩn bị hành trang một tuần trước ngày "thượng đài". Đấu thủ mới lên đài có thể quá lo lắng cần "thử lại" sức bền của họ bằng cuộc chạy bộ dài đặc biệt cho chắc ý, hoặc họ muốn lên võ đài của lò nhà, đấu trước người xem có thể đứng vững qua mười hai hiệp hay chương lễ viếng qua "tâm lý sợ thua" thông thường của một đấu thủ sắp lên võ đài.

Chương trình một tuần (trước ngày thượng đài)

Thứ hai	Chạy bộ	Chạy nhảy	
Thứ ba	Luyện đòn thế		
Thứ tư		4.800m	Hiện năng sung sức
Thứ năm	Luyện đòn thế		
Thứ sáu	Chạy bộ	3.200m	Nghỉ thư giãn
Thứ bảy	Đấu rút bóng	Năm hiệp	Nghỉ thư giãn
Chủ nhật	Ngày lên võ đài	Cần đấu óc thư giãn	

Đấu rút bóng nhằm trấn an mọi lo lắng trong lòng, vừa là cách ghi nhớ các đòn thế đặc ý mình đã luyện tập cho yên trí.

Thể trọng và dinh dưỡng

Mỗi đấu thủ phải nhớ chăm sóc thể trạng, tránh sự tăng trọng hay tu giảm làm ảnh hưởng lớn đến hoạt động ngày lên võ đài.

Thực phẩm cho người võ như thể thao tiêu chảy máu nước. Đấu thủ Kick Boxing tiêu thụ khoảng 4 000 calo một ngày. Cho nên nguồn dinh dưỡng và sự nghỉ ngơi, là yếu tố cân bằng thể lực chính của họ.

Đến đây, ta hãy xét xem dinh dưỡng, ảnh hưởng của hai chế độ giảm calo trong một thời gian bằng cách ăn kiêng chất béo so với sự tiêu hao chất béo chính lệch ra sao...

Ăn kiêng cân bằng

Một thực đơn cân bằng chứa 55% ngũ cốc (gạo mì, đậu đỗ nguyên hạt) – 15% protein (chất đạm thực vật như đậu nành và các chế phẩm của nó, hay thịt cá, gia cầm muối tự nhiên), 30% chất béo (gồm các loại dầu thực vật như ôliu, mè, dầu bắp v.v.), 5% thức uống có alcohol. Võ sinh có thể ăn thêm 5% chất đạm, và cần luôn loại nước như rượu, bia để tăng cường sức bền cho cơ bắp.

Tuy nhiên, uống nửa lít bia không tác hại gì cho bạn và giữ thể được tâm lý phải ăn uống giữ gìn, giúp bạn phấn chấn, củng cố tinh thần quyết thắng.

Theo kinh nghiệm thực hành, người ta có thể chọn hoặc né tránh những thực phẩm như sau:

1. Thịt cá (có sắc đỏ, có thể ăn).

2. Chất giảm đường mía và chất béo. Thực phẩm hiện đại chứa quá nhiều đường (các loại) và chất béo (không nên ăn).

3. Nên ăn ngũ cốc tự nhiên, nguyên hạt như gạo, mì, đậu nành, đậu xanh, đỗ, đen.

4. Tránh ăn loại bánh ngọt làm sẵn, đóng hộp. Chỉ nên ăn trái cây theo mùa, trồng tại địa phương, không nên ăn trái cây ngoại nhập.

5. Nên ăn các loại rau củ để có các chất vitamin, khoáng và chất xơ.

Cơ thể quân bình

Cơ thể con người cần 30 calo cho mỗi kí lô trong ngày để sinh hoạt. Một người cân nặng 70kg cần: $70\text{kg} \times 30 \text{ calo} = 2.100 \text{ calo/mỗi ngày}$.

1 kg chất béo có 7.000 calo, vì thế một người muốn giảm 1 kg thể trọng mỗi tuần, thì mỗi ngày họ phải cắt giảm 1 100 calo (Mỗi tuần giảm: $1\,100 \text{ calo} \times 7 \text{ ngày} = 7\,700 \text{ calo}$).

Tình hình tập luyện nhiều/u, cũng tỷ lệ với năng lượng (calo) tiêu thụ. Ví dụ bạn chạy 1 600m, cần tiêu thụ 100 calo. Nhưng nếu bạn chạy nhanh (5 phút, tương đương 105 calo), năng lượng sẽ tiêu nhiều hơn chạy chậm (10 phút tương đương 95 calo), trên cùng một quãng đường (1.300m).

Cho nên chạy 4.800m, tiêu hao 300 calo, mỗi tuần chạy 3 lần, hao 900 calo.

Nhưng các hoạt động song đấu, đánh kình cũng tiêu hao calo, cần tính toán cho cân bằng.

Nếu ta đấu 5 hiệp hoặc tập đánh đá bao cát, kình... cần bắp tiêu thêm 150 calo (5 hiệp = 15 phút, hay 1,5 x

100) Ngay cả 1 phút nghỉ giữa hiệp, cơ thể bạn vẫn tiêu hao calo...)

Cho nên với một hoạt động luyện tập, bạn đều phải tính thêm vào quá trình tiêu thụ calo.

Cơ thể điều chỉnh

Sau ba tuần ăn kiêng, cơ thể bạn tự điều chỉnh theo nhu cầu hiện tại. Nên bạn có thể "ăn cách quãng" trong 5 ngày để đánh lừa cơ thể tăng trọng, sau đó trở lại thực đơn ăn kiêng.

Tình trạng mất nước

Mất nước trên 1.000 đến 1.200g mỗi tuần là điều nguy hiểm – mà sự cân ri ri nhỏ giọt là nguyên nhân nhất. Vì nó làm tiêu hao sức lực và làm bạn mau mệt khi đầu óc – chất lỏng trong cơ thể chiếm phần lớn. Kể cả các chất trong nước bọt.

Cắt giảm thể trọng

Chương trình cắt giảm thể trọng, cần giảm chất ngọt và chất béo nuôi dưỡng cơ bắp. Chất béo làm mất đa phần nhuận, làm mạch máu co giãn, dẻo dai, cần đổi nước hoocmon và tồn trữ năng lượng trong cơ thể với cơ vận động.

Lượng chất béo trong cơ thể một cô gái là:

- Từ 8 đến 10 phần trăm cho nam.
- Từ 12 đến 18 phần trăm cho nữ

Mục tiêu ăn kiêng nhằm cắt giảm số chất béo dư thừa cho trọng lượng cơ thể tự giảm.

Bạn phải ăn kiêng tối đa các chất ngọt, bánh kẹo, sữa và chế phẩm của nó. Thay vào bằng các món rau – củ – quả – hạt, một phần thịt cá (nạc).

Kể đến, bạn phải xem tới nhịp tim.

Nhịp tim

Chúng ta biết rằng một khi chạy nhanh là nhịp tim mạch gia tăng, nên thu nhiều calo hơn bình thường. Vì thế mà thể trọng tự giảm. Nói cách khác thì cơ thể đã tiêu hao hết năng lượng dư thừa trong cơ thể.

Khi ta muốn cắt giảm thể trọng, thì phải cắt giảm chất béo, nhịp tim lúc tập luyện lên từ 50 đến 60% và tiêu thụ chất béo tối đa.

Nhịp tim tối đa của bạn là 220, trừ đi số tuổi. Ví dụ bạn 20 tuổi, thì nhịp tim tối đa (đã trừ 20) là 200, 50 đến 60% là 100 tới 120 nhịp mỗi phút. Đây là khi bạn đi vào bước.

Bảng dưới đây chỉ nhịp tim đối chất theo tuổi tác

20 tuổi:	$220 - 20 = 200$; $50-60\% = 100-120$ nhịp tim mỗi phút
25 tuổi:	$220 - 25 = 195$; $50-60\% = 97-117$ nhịp tim mỗi phút
30 tuổi:	$220 - 30 = 190$; $50-60\% = 95-114$ nhịp tim mỗi phút
35 tuổi:	$220 - 35 = 185$; $50-60\% = 92-111$ nhịp tim mỗi phút
40 tuổi:	$220 - 40 = 180$; $50-60\% = 90-108$ nhịp tim mỗi phút

Muốn tính nhịp tim mỗi phút, bắt mạch chính nằm sát cổ tay, đếm nhịp trong 15 giây, rồi lấy số đó nhân 4 để ra bước từ 45 đến 60 phút, mỗi tuần ba lần, bạn sẽ tiêu hao chất béo một cách tự nhiên, giúp bạn sụt cân mà công lực không hề suy giảm.

Chương trình giảm trọng phải kết hợp cả cách dinh dưỡng và tiêu hao chất béo. Nên ăn sạch không dùng giảm trọng giúp rút ngắn ra trong vòng hai tuần trước ngày thi đấu dài

Tóm lược

Luyện đòn thế công lực, dinh dưỡng và nghỉ ngơi phải làm một cách hài hòa, cân đối. Muốn vậy, ta phải theo sát chương trình tập luyện và nhất kỷ luyện võ. Võ sinh nào tập luyện không đều đặn lúc chảnh lúc lơi, thì không cách gì lọt vào ngôi vị vô địch!

Tiến bộ cần có thời gian và sự kiên trì chắt chẻ

Giảm thể trọng không thể đạt được như như đợt, bạn phải làm có kế hoạch suốt tuần suốt tháng. Một tuần trung bình ta có thể giảm 1 kg

Làm mất nước là cách giảm trọng nguy hiểm, và nó khiến ta suy yếu công lực và chất đêm quanh não nên có thể gây tổn thương não

Để đạt mức thành công tối đa, bạn cần nhờ huấn luyện lành nghiệm dẫn dắt và giúp đỡ từng bước từng chút cho bạn

Chương 10

CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN

Nhiệm vụ của huấn luyện viên là lập chương trình huấn luyện theo kế sát với sự học tập của võ sinh bằng cách tìm hiểu tỉ mỉ và phân tích các buổi học tập đòn thế song đấu để hỗ trợ, khuyến khích và động viên võ sinh của mình càng ngày càng tiến bộ và thành đạt ở mức cao nhất

Làm huấn luyện viên là nhận trách nhiệm giúp học trò mình phát huy tài năng đến cùng. Đó không thể coi là một sự phó bầy, hay làm sống lại một thuở vàng son trước đây của mình

Để thành công, huấn luyện viên không ngừng cập nhật và đào sâu sự hiểu biết của họ, để tuyển hết các cái dở cho học trò của mình có trách nhiệm săn sóc, dẫn dắt

Phát triển kỹ năng

Huấn luyện viên phải biết cách thay đổi cho học trò một vốn võ học sâu rộng...

Võ sinh mới học dĩ nhiên rất cần học các đòn thế cơ bản cho vững chắc. Khi tiến bộ thì phải biết rõ tại và khuyết điểm của họ, để lập chương trình phù hợp với tính chất riêng của họ dưới sự dẫn dắt của huấn luyện viên.

Võ sư phải biến thể chất, hình thể, sức muốn của họ trở, để cho họ hấp thụ chương trình một cách linh hoạt...

Một đầu, võ sinh phải học kỹ đòn thế cơ bản, cách phòng thủ và các đòn phối hợp từ chương Một tới chương Bốn. Trong giai đoạn này, thầy phải sâu sắc trở kỹ lưỡng, còn trò, phải siêng năng, chăm chỉ nghe thầy chỉ bảo. Được vậy, thì trong sáu tháng đầu, trò sẽ nắm được các kỹ năng cơ bản.

Nếu qua thời gian này mà trò chưa tiếp thu trọn vẹn kỹ năng căn bản, thì thầy phải áp dụng bài bản đặc biệt để giải quyết vấn đề tận gốc rễ. Một lần nữa, thầy phải tận tâm, trò phải tận lực học tập để không phụ công chỉ dẫn của thầy.

Bài tập luyện cơ bản để ta suy đơn giản, nhưng tập luyện cho đúng tâm mức đòi hỏi không phải là điều dễ dàng. Muốn thế, ta phải chú ý vào năm điểm sau:

1. Tìm hiểu vấn đề
2. Giúp trò nhận thức đúng vấn đề
3. Phối hợp các phương pháp để khắc phục trở ngại
4. Chỉ dẫn và giữ nhận sự tiến bộ bay thiếu sót
5. Cố gắng lòng tin giữa thầy trò.

Một ông thầy giỏi luôn biết cách hóa giải tình hình trở trở thành thông suốt.

Chọn mặt

Huấn luyện viên phải là người có mặt mũi đẹp. Nhiều võ sinh tìm đến võ đường, nhưng chỉ có một vài người đủ lòng tin và đủ tài năng để trở thành một võ sĩ đầy tiềm năng.

Ta một điều là có biện pháp rõ sinh rất giỏi khi đứng trong võ đường, nhưng khi lên võ đài, không thể phát huy hết tài năng để đem về chiến thắng!

Ngược lại, một võ sinh tầm thường, có phần lạc lõng, đã được huấn luyện qua những tháng đầu, nhưng ông thầy vẫn chưa xác định được võ sinh đó có thể trở thành chiến tướng. Ông thầy phải tận tâm nhiệm rằng có là chiến tướng không phải là điều trọng đại mà ta phải là điều trọng đại, mà ta phải biết thách nó trong thực tế.

Các chương trình tập luyện trong chương trước không chỉ là một trường tập luyện, mà còn là phương tiện phát huy tài năng đặc biệt của một võ sinh.

Võ sư phải giữ nhất kỷ võ đường để nắm bắt tin tức của các võ sinh. Tình hình đó phải tương hợp với sự nhận xét của võ sư, kèm bằng video chiếu lại thì vấn đề tài năng sẽ được giải đáp thông suốt.

Dưới sự dẫn dắt của võ sư, tài năng tự nhiên của võ sinh sẽ phát triển một mặt. Ví dụ người có đôi chân dài linh hoạt cần khuyến khích để luyện các cú đá làm sở trường. Người thấp mọn cần luyện các đòn tay, phối hợp động tác lẹ làng, nhanh nhẹn...

Dù tập luyện sở trường nào, võ sư cũng phải cố vấn và lắng nghe tâm tư của học trò. Đôi bên phải hòa hợp nhằm vào mục tiêu trong mỗi giai đoạn luyện tập.

Võ sĩ kiểm toàn

Võ sư có trách nhiệm huấn luyện nên một võ sĩ kiểm toàn về tinh thần và tài năng về đòn thế. Trước đây, các võ sư chỉ chăm lo huấn luyện thể chất như đòn thế, công

lực sẽ duy dài và cân đôn phối hợp. Vậy, bạn cần giúp cho rõ sinh mệnh giữa cả "tinh thần rõ si đạo"

Tinh thần đó đi đôi với sự hiểu biết ta và địch

Cảm nhận → biết trước → phản xạ → tốc lực

Cảm nhận – giống như bao quanh bao quanh đấu thủ biết "đánh bại" ý địch thủ mà hành động thích hợp

Biết trước – là đọc được "dấu hiệu" từ mỗi địch thủ khi họ sắp ra đòn.

Phản xạ – là tốc lực của thủ pháp đối ứng bên này trước cử chỉ mà phản ứng thất mau lẹ

Ba yếu tố kể trên luôn luôn liên kết với nhau, và được đấu thủ triệt để khai thác trên võ đài

Tự tin → công lực

Tự tin này sinh bình tĩnh, và sinh kiên cường không dễ để đối thủ loat mình khỏi trận đấu. Đó không phải là can đảm, mà là thất độ tự tin vào sự chuẩn bị xuyên suốt của mình

Quyết tâm → bền bỉ

Ý chí quyết thắng đã từng thắng trong nhiều cuộc đời. Dù trận chiến có cam go, và địch thủ có hùng mạnh cỡ nào, nếu họ không bền sức, ta vẫn thắng như thường!

Chú tâm → chính xác

Chú tâm là yếu tố rất quan trọng, đặc biệt trong các hiệp đánh về sau, nhất là lúc bạn đang mệt mỏi và đau, làm loáng sự chú ý của bạn... sẽ gây tai họa khôn lường...

Nhanh trí → linh động

Nhanh trí là khả năng điều chỉnh phong cách thi đấu với mỗi đấu thủ ngoại lệ bày một kẻ khác thường

Quán tưởng → tính toán → phân tích

Quán tưởng là một cách tập trung tư tưởng bằng hình ảnh, Trí bạn vẽ ra đòn thế của địch, rồi tìm cách khắc phục các đòn thế đó một cách thích đáng.

Tính toán là hiểu biết có lý luận trong mỗi tình huống hiện trạng mà đối phó.

Phân tích là cân nhắc tài năng giữa ta và địch thủ. Phân tích khác tính toán ở chỗ tính toán là lo toan trước, còn phân tích là lý luận, mổ xẻ sau khi sự việc xảy ra

Cương quyết

Nếu bạn không dành lòng dành cho địch thủ gác bên thì bạn không nên bước lên võ đài – vì đây là qui luật tranh sống – "mạnh được, yếu thua!"

Thất độ tinh thần rất tinh tế và đa dạng. Nó phát triển chậm hơn sự luyện thể lực, nhưng võ sư phải uốn nắn học trò ngay từ đầu.

Giá trị tinh thần đích thực của một con người tự biến họ thành nhà chiến lược chiến thuật, là người biết dùng kỹ năng tinh xảo, đánh vào điểm yếu nhất của địch – là người biết chuyển bại thành thắng!

Cách đơn giản và hiệu quả nhất là bởi một đấu thủ khiến họ suy nghĩ. Đưa ra vấn đề cho đấu thủ để họ chọn ra một giải pháp, mà không bàn điều đó đúng hay sai, là cách mài giũa suy nghĩ sắc bén dần...

Đồ bát tâm lý võ sinh sau mỗi buổi tập, đặc biệt có ích khi chọn ra một điều họ cần trải qua trong cuộc tập luyện mà gọi ý, lên lại sự tập tâm của võ sinh

Năm võ đài

Vào năm võ võ sinh bắt đầu lên võ đài, huấn luyện viên phải chuẩn bị kế hoạch tập đấu cả năm cho chu đáo. Đầu vòng võ sĩ cần được nghỉ ngơi và dành gia đình đến cầu thân trước khi trở về câu lạc bộ tập luyện tiếp

Lên võ đài từ bốn đến sáu tuần, tạm nghỉ giữa mùa hè và cuối năm (tập lễ Giáng Sinh), có thể đấu được tám trận trong năm đấu (Nhưng trong bình từ bốn đến năm trận)

Trong năm đấu, võ sư đã nhận ra nhiều điều về đấu pháp được võ sinh thể hiện. Mục tiêu là giúp võ sinh tiến dần từng bước

Võ sĩ không buộc phải đấu với thứ hạng cao hơn cho đến khi anh bậc lên từ hạng nhất bắt. Quan trọng là anh phải ổn định trên nửa móng biên tại

Sau một năm, bảy tám võ sĩ lên lên võ đài, võ sư phải lập kế hoạch, từ tư vấn võ sĩ của mình lên đến cấp rừng, cấp quốc gia rồi cấp quốc tế. Tuy nhiên, không phải võ sĩ nào cũng có thể đoạt chức vô địch quốc gia hay quốc tế kể cả danh hiện không những ở cấp rừng. Nhưng trách nhiệm to lớn của võ sư là sự an toàn của võ sĩ.

Một võ sĩ có tiềm năng vô địch, phải trải qua rất nhiều trận võ đài, để đo lường các đòn thế tấn công và phòng thủ các yếu điểm qua sự cọ sát trên võ đài.

Sự tiến bộ đều trên con đường đoạt chức vô địch là tiến gần thích thích và đang qui nhất của võ sĩ và võ sư...

Đánh giá võ sĩ

Võ sư phải biết nhìn võ sĩ từ trong ra ngoài, kể về tính tình, tâm điểm, khuyết điểm, trình độ võ thuật, cách sống và tình thân cận của võ sĩ, cuối cùng là nguyên vọng của họ

Nếu võ sư không thông hiểu học trò của mình, thì ông cũng có thể đưa họ vào các trận đấu không tương xứng, khiến họ không đến hết tâm lực vào đó.

Học trò phải hết sức tin tưởng thầy, ông thầy phải là chỗ dựa vững chắc biết chia sẻ các nỗi khổ khăn với học trò. Tóm lại tương quan của họ phải gần gũi với nhau suốt đời

Đặc tính vô đường

Gây dựng tinh thần đồng đội cho võ đường là tạo nên không khí đoàn kết cho nó. Võ sinh phải có niềm tin vào võ đường, họ tự tự vào đó để rèn luyện võ nghệ tinh thông, chúng sẽ bao vệ võ đường với thầy và bạn – và không lùi bước trước bất cứ sự đe dọa nào!

Võ sư là người đứng mũi, chịu sào, biết khuyến khích và động viên tinh thần học hỏi, tiến bộ của một người trong võ đường

Võ sĩ biết mình được bạn học ủng hộ mình quanh võ đài, điều đó giúp họ vươn lên tầm cao mới. Tinh thần đó đòi hỏi bạn phải cố gắng vươn cao lên mới cho võ đường. Nhưng đặc biệt gặp lúc nguy khốn, tinh đồng đội còn giúp bạn vượt qua gian nan thử thách trên võ đài!

Võ sư phải lấy mình làm gương cho võ sinh noi theo, mọi người phải thấy họ đoàn kết, yêu mến, qui trọng và cùng bợp lực, đồng tâm nên cao tiếng tốt của võ đường. Lấy chân ngôn: "Mỗi người vì mọi người - mọi người vì một người!" làm nền

Phụ tá võ sư

Nhiều võ sư lấy các võ sĩ hay võ sinh kỹ càng làm phụ tá người này thường có mặt ở võ đài, chăm sóc cho võ sĩ của võ đường

Ngài ta, họ còn giúp huấn luyện đòn thế cho võ sinh - để võ sư nình tay chăm sóc tổng quát cho võ đường.

Khi từ nhiệm vụ phụ tá, ông ta còn chuẩn bị đầy đủ một mặt võ võ thuật, để sau này sẽ trông coi võ đường. Nên thời gian tập sự chấp trường võ đường cũng là một dịp bằng vàng..

Phụ tá võ sư, hoặc người chăm sóc võ sĩ trên võ đài, phải biết hết nhu cầu của võ sĩ và là chỗ dựa vững chắc của họ

Nhóm chăm sóc võ sĩ phải chuẩn bị các điều cần thiết cho võ sĩ đấu tiếp trung các hiệp sau bằng cách:

1. Đem ghế, nước, khăn cho võ sĩ tới góc sân sớm ngay cuối hiệp đấu.

2. Thêm mỡ bôi và quạt cho võ sĩ...

3. Xì thuốc cầm máu hoặc làm cho vết sưng tấy trên mặt xẹp xuống...

Tuy nhiên, võ sư mới chính là người nhắc nhở đòn thế phương pháp công thủ cho võ sĩ một cách đơn giản, thực tế và ngắn gọn. Điều võ sĩ cần nhất vẫn là:

1. Nghỉ ngơi

2. Nước uống, khăn lau

3. Tờ khăn

Tờ khăn võ sĩ phải quen thuộc, đơn giản, rõ ràng, ôn tồn không vội vã gấp gáp...

Đến khi võ sĩ thắng hay thua, võ sư phải tỏ lời thân thiết hoặc khen tặng

Từ lúc võ sĩ bước xuống võ đài, thì tinh thần và thể xác đã mệt mỏi, khổ mà tiếp thu điều gì vào thời điểm này.

Thời gian rời địa điểm ôn lại cuộc đấu nên lùi sau hai ngày...

Ôn lại cuộc đấu nhằm giúp võ sĩ nhận thấy chiến thắng chưa phải là tất cả. Ngược lại, nếu có thua thì võ sĩ phải cố gắng luyện tập để vun bồi sẽ trường và khắc phục thiếu hụt

Thư hình trên đây là cách ôn lại cuộc đấu trung thực nhất để võ sư và mọi người đều có thể bình luận, mở rộng tầm mắt và chuẩn bị cho cuộc đấu sau này tốt hơn

Khi ôn lại trận đấu dài, ta nhận vào ba yếu tố sau:

1. Tìm sơ hở, lật lăm...

2. Bàn luận xem vì sao sơ hở và cách khắc phục...

3. Áp dụng cách khắc phục vào sự luyện tập.

Chương 11

NGHỆ THUẬT QUYỀN CƯỚC

Nghệ thuật quyền cước qua hàng nghìn năm càng lúc càng tinh vi trong việc tự vệ bằng võ khí hoặc chân tay không. Việc tập luyện quyền cước không chỉ giới hạn trong sự tự vệ trước họa sự đe dọa, mà nó còn duy trì khả năng cảnh giác cao độ của một tinh thần minh mẫn, nằm trong một cơ thể mạnh khỏe để có thể giúp mình và giúp người một cách thực tế, hiệu quả.

Quyền cước tự do – tức thái, cũng có tên chỉ nam tự do Việt Nam, võ Thái, thiếu lâm, Judo, Karate v.v... và nó thu thập tinh hoa của các phái võ cổ từ bao đời nay. Tuy nhiên, trong thời đại mới, võ sĩ bị thử thách rất khác nghiệt trên võ đài và có thể phải ra chiến với nhiều băng đảng tàn bạo, được trang bị vũ khí có sức hủy diệt rất nguy hiểm!

Lực lượng an ninh công cộng dù có hùng hậu và nhanh chóng đến đâu cũng khó mà bảo vệ kịp bao người yếu đuối, có thể họ bị dẫn vào một tình thế nghìn cân treo sợi tóc, bị cắt đứt mọi liên lạc với các lực lượng an ninh gần nhất...

Vì thế nhu cầu luyện tập thân thể cường tráng, biết áp dụng các đòn thế cơ bản, ít ra cũng có thể tự vệ cho mình, tự đã phát triển động lực lượng an ninh vào cuộc.

Sự luyện tập nghệ thuật quyền cước có hai mặt, hai đề huân, một phần đất – một tên thành. Với người cầu toàn, thì việc luyện tập võ thuật chỉ có ích hơn là có hại: nhưng mặt khác, nếu người luyện võ không có tinh thần thượng võ, chuyên dùng nó để mưu cầu lợi ích riêng tư và thành lập bang đảng, mưu mưu rợ rợ, phật hoạt an ninh công cộng, thì cái hại gây ra cũng nghiêm trọng không biết đâu mà lường...

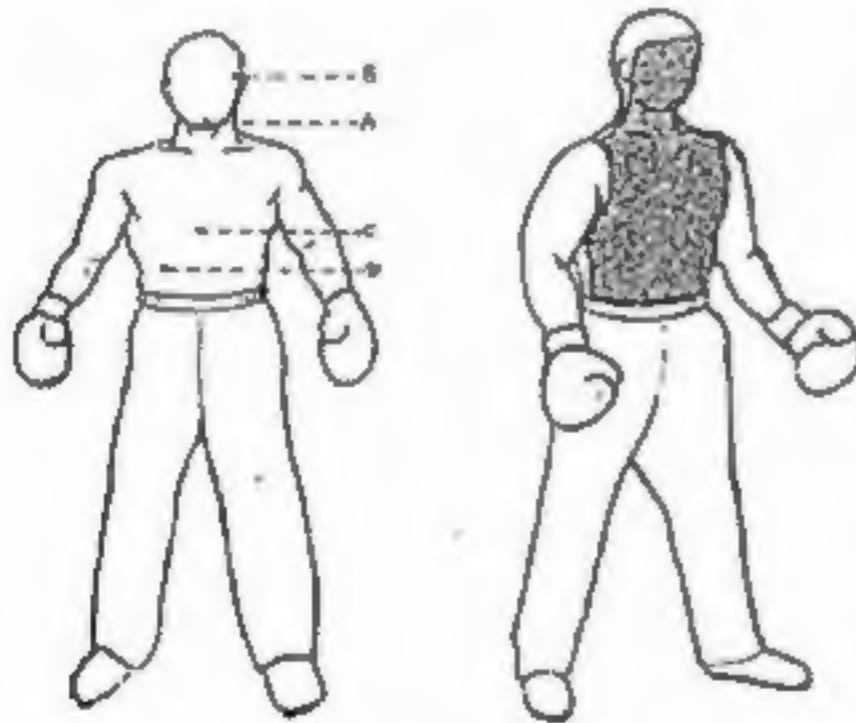
Sau chót, người ta phải chọn một giải pháp "trung dung", là con người ở bất cứ xã hội nào cũng cần lo sẵn cho mình một thân pháp tinh hoa để đối phó với một tình huống bất trắc xảy ra trên đời... Ví dụ tay chân tập luyện săn chắc, bền bỉ, có thể tự dùng phao cứu hộ bơi đến nơi an toàn khi tàu thuyền chìm đắm trong phong ba bão tố... hay khi máy bay lâm nạn trên mặt cao rừng thẳm, sẵn có sức lực, người ta có thể tự tìm cách mưu sinh thoát hiểm, tìm về rất đáng lo ngại... Người tập luyện cũng phải có khả năng chịu được đói khát, gian khổ hơn người yếu đuối và có thể tìm cách kéo dài sự sống, cơ may thoát hiểm tăng cao. Sự sống là tất sản và cũng quý báu của một người, cho nên châm ngôn của chúng ta là: "Cư an – tư nguy" – lúc yên lo lúc nguy.

Như vậy ta có thể hiểu tại sao bao thế hệ xưa nay đã khổ công tìm nhiều cách phòng thân rất công hiệu, rất thông minh! Đó cũng là lý do cuốn sách tự luyện quyền cước này ra đời, mong đóng góp một món quà bổ ích cho đời, cho một người... một tuổi.

Phụ lục

MỤC TIÊU TẤN CÔNG

Trong môn Kick Boxing, võ sĩ có thể tấn công vào bốn điểm A, B, C, D trên đầu và bụng (xem hình 54 - 5) để hạ đối thủ.



Hình: 54 - 55

Đánh chệch các điểm cốt yếu kể trên làm ta hao tổn sức lực chiến đấu và có thể bị địch khai thác, hạ mình trước khi họ mệt mỏi, xuất tay chịu thua.

Các đòn đá vòng cầu, vận hông, xoay gối có thể vô tình đánh vào vùng cấm, tuy nhiên trọng tài là người có quyền quyết định tối hậu khi có sự tranh chấp xảy ra...

- Đòn quét chân không được đánh cao quá cổ giày.
- Các đòn tay chỉ được phép đánh khi đã mang găng.
- Các đòn chân chỉ được đánh khi đang đi giày.
- Chấn ra đòn bằng cùi chỏ, đầu gối, đầu trần hay chưởng (gốc bàn tay).

Bốn điểm được công kích là:

1. Cằm (A) – dùng đòn trực diện hay cùi chỏ.
2. Màng tang (B) – đấm/đá vòng cầu.
3. Úc (C) – đấm/đá trực diện hay cùi chỏ.
4. Màng mỡ, gan (D) – đấm/đá trực diện hay cùi chỏ.

Mục Lục

Chương 1 ĐỒN THIẾ CƠ BẢN.....	3
Chương 2 PHIẾP LỢI THIẾ.....	16
Chương 3 THỦ VÀ ĐƠN GIẢN.....	23
Chương 4 KẾT HỢP ĐẤU PHÁP.....	33
Chương 5 THỜI ĐIỂM.....	45
Chương 6 ĐẤU QUYỀN – LUYỆN CƯỚC.....	51
Chương 7 TỐC LỰC VÀ CÔNG LỰC.....	58
Chương 8 ĐIỀU KIỆN.....	62
Chương 9 CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN.....	73
Chương 10 CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN.....	79
Chương 11 NGHỆ THUẬT QUYỀN CƯỚC.....	83
Phụ lục MỤC TIÊU TẤN CÔNG.....	84

HỌC VÀ KHÁM PHÁ QUYỀN ANH TỰ DO CỦA HỒ CHÍ NGHĨA

Lê Khắc Khoa (biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

175 Giảng Võ, Hà Nội.

ĐT: 04.38515380 - Fax: 04. 38515381.

Chi nhánh phía Nam

Số 85 Cách mạng tháng 8, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 08. 38390970 - FAX: 08.39257205

Email: cn-nxbld@vnn.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản

LÊ HUY HÒA

Biên tập: HỒ PHƯƠNG LAN

Sửa bản in: LAN PHƯƠNG

Địa: DOANH NGHIỆP SÁCH THÀNH NGHĨA

DOANH NGHIỆP SÁCH THÀNH NGHĨA

288B An Dương Vương, P.4, Q.5, Tp. HCM

In 1000 cuốn, khổ 14.5*20.5 cm.

Tại Công ty cổ phần In - Thương mại Phú Yên.

Giấy ĐKKHXB số: 534-2011/CXB/63-53/LĐ.

Quyết định xuất bản số 183QĐCN/LĐ ngày 15/06/2011.

In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2011.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

